

日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
3	月	牛乳 ご飯 ふりかけ なすの肉みそいため 切干大根のごま和え たまごスープ	牛乳・豚小間・みそ・しらす干し 凍結全卵・鶏むね肉	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 ごま油・かたくり粉	なす・しょうが・ピーマン・玉ねぎ・にんじん たけのこ水煮・切干大根・ほしひじき もやし・きゅうり・チンゲンサイ・エリンギ	エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 34.2 脂質(g) 25.1 食塩相当量(g) 2.6
4	火	【かみかみメニュー】 牛乳 ご飯 豚肉と大豆かみかみ揚げ もやしのごま風味サラダ せんべい汁	牛乳・豚もも肉・大豆・みそ ほぐしささみ・鶏もも肉	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 三温糖・いりごま白・ごま油・上白糖 かき焼き餅・サラダ油	しょうが・にんにく・ブロッコリー・もやし 赤ピーマン・きゅうり・ごぼう・キャベツ しめじ・ねぎ	エネルギー(kcal) 820 たんぱく質(g) 39.6 脂質(g) 24.6 食塩相当量(g) 2.0
5	水	牛乳 チーズクック 魚のプロバンス風 じゃがいもの粒マスタードサラダ 大根のスープ	牛乳・魚・ロースハム	チーズクック・かたくり粉・揚げ油 オリーブ油・上白糖・じゃがいも サラダ油・カロリーハーフマヨネーズ	トマト・きゅうり・玉ねぎ・にんにく ブロッコリー・ホールコーン・にんじん 大根・しめじ	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 35.8 脂質(g) 31.3 食塩相当量(g) 4.0
6	木	牛乳 かき揚げうどん キャベツのゆかり和え ハスカップゼリー	牛乳・むきえび・いか ベーコン	国内産冷凍うどん・上白糖 てんぷら粉・揚げ油 ハスカップゼリー	乾しいたけ・ねぎ・玉ねぎ・にんじん いんげん・キャベツ・きゅうり	エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 31.2 食塩相当量(g) 3.7
7	金	牛乳 チキンカレーライス キャベツとほたてのサラダ ライチゼリー	牛乳・鶏むね肉・ほたて貝柱	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖・ライチゼリー	玉ねぎ・にんじん・エリンギ・むき枝豆 しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり	エネルギー(kcal) 795 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 19.1 食塩相当量(g) 3.6
10	月	牛乳 ご飯 豚のピリ辛焼き 豆とひじきのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳・豚肩ロース・みそ・大豆 ダイスチーズ・うすあげ	精白米・米粒麦・上白糖 カロリーハーフマヨネーズ じゃがいも	ブロッコリー・ミニトマト・ほしひじき にんじん・小松菜・玉ねぎ・ねぎ	エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 28.2 食塩相当量(g) 2.6
11	火	牛乳 ご飯 魚のゴマ焼き ひじきと切干大根の酢の物 おふのみそ汁 県産かぼちゃプリン	牛乳・さば・しらす干し・木綿豆腐 みそ	精白米・米粒麦・いりごま黒 いりごま白・上白糖・手まり麩 かぼちゃプリン	スナップえんどう・切干大根・ほしひじき もやし・きゅうり・にんじん・玉ねぎ ほうれん草・ねぎ	エネルギー(kcal) 758 たんぱく質(g) 33.6 脂質(g) 24.8 食塩相当量(g) 2.5
12	水	牛乳 キャロットパン ジャム チキンのトマト煮込み ポパイサラダ メロン	牛乳・鶏もも肉・ロースハム	キャロットパン・りんごジャム じゃがいも・サラダ油・上白糖 オリーブ油	玉ねぎ・にんじん いんげん・ほうれん草 キャベツ・黄ピーマン・メロン	エネルギー(kcal) 752 たんぱく質(g) 35.6 脂質(g) 22.2 食塩相当量(g) 2.9
13	木	牛乳 ご飯 ビーフシチュー オムレツ アスパラとトマトのサラダ	牛乳・牛もも肉・オムレツ まぐろサラダ油漬	精白米・米粒麦・サラダ油 じゃがいも・ビーフシチューミックス バター・上白糖・オリーブ油	まいたけ・玉ねぎ・にんじん・セロリ グリーンピース・グリーンアスパラ・トマト しめじ・黄ピーマン・パセリ	エネルギー(kcal) 786 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 23.2 食塩相当量(g) 2.3
14	金	牛乳 ひじきごはん かつおの香味揚げ 蒸しとうもろこし ちんげん菜のみそ汁 お米de果物と野菜のタルト	牛乳・うすあげ・豚もも肉・みそ	精白米・上白糖・揚げ油 お米de果物と野菜のタルト	だし昆布・ほしひじき・乾しいたけ にんじん・むき枝豆・スイートコーン ブロッコリー・ミニトマト・もやし チンゲンサイ・ねぎ	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 29.9 脂質(g) 26.9 食塩相当量(g) 2.4
17	月	牛乳 ご飯 ふりかけ 豚肉の西京焼き風 切干大根と昆布の炒め煮 かきたま汁	牛乳・豚もも肉・白みそ・みそ 焼き竹輪・うすあげ・凍結全卵	精白米・米粒麦・上白糖・ごま油 かたくり粉	切干大根・すき昆布・にんじん 乾しいたけ・いんげん・玉ねぎ・小松菜	エネルギー(kcal) 751 たんぱく質(g) 36.3 脂質(g) 23.9 食塩相当量(g) 2.5
18	火	牛乳 ご飯 ちくわの磯辺揚げとあじから揚げ 小松菜とツナのサラダ けんちん汁 ブルーベリークレープ	牛乳・スクールちくわ 石川県産あじ・まぐろサラダ油漬 木綿豆腐・みそ	精白米・米粒麦・てんぷら粉・揚げ油 オリーブ油・上白糖・里芋 フレンズグループブルーベリー	青のり粉・小松菜・キャベツ・もやし ホールコーン・大根・にんじん・ごぼう ねぎ	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 25.3 食塩相当量(g) 2.2
19	水	牛乳 食パン チョコパテ 鶏肉のチーズ焼き ごぼうのごまサラダ レタスのスープ	牛乳・鶏もも肉・シュレッドチーズ まぐろサラダ油漬・豚もも肉	食パン・パテチョコレート カロリーハーフマヨネーズ フレンチポテト・すりごま白	玉ねぎ・しめじ・にんじん・ピーマン ミニトマト・ごぼう・黄ピーマン・きゅうり レタス	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 36.9 脂質(g) 28.2 食塩相当量(g) 3.6
20	木	牛乳 シーフードスープバゲティ ブロッコリーとトマトのサラダ フルーツポンチ	牛乳・シーフードミックス・ベーコン 牛乳・粉チーズ・ロースハム	スパゲティ・オリーブ油・バター 薄力粉・シチューミックス・上白糖 サラダ油・やわらか豆腐デザート	キャベツ・にんじん・玉ねぎ・しめじ・パセリ ブロッコリー・トマト・レモン果汁・みかん 寒天こんにやく・バナナ	エネルギー(kcal) 784 たんぱく質(g) 30.9 脂質(g) 25.6 食塩相当量(g) 2.2
21	金	牛乳 豚バラ角煮丼 パプリカとえのきのサラダ 大根としめじのみそ汁	牛乳・豚バラ肉・みそ	精白米・米粒麦・上白糖・三温糖 かたくり粉・いりごま白・ごま油	しょうが・ねぎ・たけのこ水煮・小松菜 黄ピーマン・赤ピーマン・えのきたけ きゅうり・大根・しめじ	エネルギー(kcal) 793 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 31.4 食塩相当量(g) 2.7
24	月	牛乳 雑穀ご飯 ハムカツ マカロニサラダ 豆腐とみょうがのみそ汁	牛乳・ロースハム・凍結全卵 ダイスチーズ・絹ごし豆腐・みそ	精白米・十六穀米・薄力粉・パン粉 揚げ油・マカロニ カロリーハーフマヨネーズ	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・きゅうり ホールコーン・みょうが・カットわかめ ねぎ	エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 28.7 脂質(g) 27.7 食塩相当量(g) 2.7
25	火	牛乳 ご飯 肉じゃが 青菜としらすのおひたし 白菜のみそ汁 シークワーサーゼリー	牛乳・豚もも肉・しらす干し・うすあげ みそ	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油・上白糖 シークワーサーゼリー	玉ねぎ・にんじん・しょうが・いんげん 小松菜・もやし・白菜・カットわかめ・ねぎ	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 34.6 脂質(g) 18.2 食塩相当量(g) 2.9
26	水	牛乳 胚芽パンズ コールスローサラダ クリームシチュー	牛乳・豚小間・調整豆乳・牛乳	胚芽パンズ カロリーハーフマヨネーズ じゃがいも・サラダ油・バター 薄力粉・シチューミックス	キャベツ・にんじん・きゅうり ホールコーン・玉ねぎ・しめじ ブロッコリー	エネルギー(kcal) 785 たんぱく質(g) 33.4 脂質(g) 30.6 食塩相当量(g) 2.6
27	木	牛乳 ご飯 夏野菜のグラタン れんこんとキャベツのごまネズ 豆腐のコンソメスープ	牛乳・鶏もも肉・牛乳 シュレッドチーズ・絹ごし豆腐	精白米・米粒麦・バター・薄力粉 パン粉・いりごま白 カロリーハーフマヨネーズ	エリンギ・玉ねぎ・ズッキーニ・赤ピーマン なす・キャベツ・れんこん・きゅうり にんじん・乾しいたけ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 762 たんぱく質(g) 32.5 脂質(g) 26.5 食塩相当量(g) 2.5
28	金	牛乳 涼風ちらし寿司 いかなゲツ 小松菜サラダ 卵豆腐のすまし汁 お米deバナナのスティックケーキ	牛乳・錦糸卵・まぐろサラダ油漬 たまご豆腐	精白米・上白糖・いりごま白 カロリーハーフマヨネーズ お米deバナナのスティックケーキ	だし昆布・金時草・しょうが・青じそ ブロッコリー・小松菜・にんじん・きゅうり オクラ・カットわかめ	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 28.6 脂質(g) 25.2 食塩相当量(g) 3.2

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
773 kcal	32.2 g	26.0 g	394 mg	3.5 mg	295 μg	0.82 mg	0.68 mg	57 mg	6.5 g	2.8 g

※献立は食材の入荷状況により、変更になる場合があります。  
 ※主な食品は、栄養的な働きによって、3つのグループに分けています。  
 ※給与栄養量は中学生部以上(普通盛り)のめやすです。

