

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	
1	金	牛乳 ご飯 厚揚げ入り回鍋肉 豆乳みそ汁	牛乳・豚もも肉・厚揚げ・調製豆乳 牛乳・みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・三温糖 かたくり粉・ごま油	キャベツ・ピーマン・赤ピーマン・しめじ ねぎ・しょうが・大根・玉ねぎ・小松菜	エネルギー(kcal) 738 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 24.5 食塩相当量(g) 2.3	
2	土	牛乳 きのことご飯 幽庵焼 五色なます ごぼうとさつま揚げのみそ汁 お米deかぼちゃのマフィン	牛乳・鶏もも肉・ぶさつまあげ・みそ うすあげ	精白米・上白糖・いりごま黒 お米deかぼちゃのマフィン	だし昆布・しめじ・エリンギ・乾しいたけ にんじん・絹さや・ゆず皮・大根・きゅうり ごぼう・玉ねぎ	エネルギー(kcal) 794 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 26.1 食塩相当量(g) 2.6	
4	月	文化の日の振替休日					
5	火	振替休日(11/2)					
6	水	牛乳 バターロール ミートボールシチュー かぶのレモン和え	牛乳・肉団子・牛乳 まぐろサラダ油漬	バターロール・揚げ油・じゃがいも サラダ油・バター・薄力粉 シチューミックス・上白糖	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー・しめじ かぶ・実・きゅうり・レモン・レモン果汁	エネルギー(kcal) 793 たんぱく質(g) 31.5 脂質(g) 30.7 食塩相当量(g) 3.1	
7	木	牛乳 味噌ラーメン たまご入りひじきサラダ チョコレートタルト	牛乳・豚もも肉・みそ・厚焼き卵 ほしひじき	ラーメン・サラダ油 上白糖・ごま油・チョコタルト	玉ねぎ・キャベツ・もやし・にんじん ホールコーン・にんにく・しょうが・きゅうり	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 30.4 脂質(g) 25.0 食塩相当量(g) 3.5	
8	金	牛乳 ハヤシライス ほうれん草とツナのサラダ	牛乳・牛もも肉・まぐろサラダ油漬	精白米・米粒麦・薄力粉・サラダ油 バター・上白糖	玉ねぎ・しめじ・グリーンピース・にんにく もやし・ほうれん草・にんじん・レモン果汁	エネルギー(kcal) 737 たんぱく質(g) 28.0 脂質(g) 23.4 食塩相当量(g) 2.8	
11	月	牛乳 ご飯 松風焼き 青菜ともやしのおひたし 豆腐のみそ汁	牛乳・鶏ひき肉・凍結全卵・みそ ロースハム・糸かつお・木綿豆腐	精白米・米粒麦・サラダ油・パン粉 上白糖・いりごま黒・フレンチポテト	玉ねぎ・しょうが・小松菜・もやし・にんじん しめじ・ねぎ	エネルギー(kcal) 770 たんぱく質(g) 34.9 脂質(g) 26.4 食塩相当量(g) 2.7	
12	火	牛乳 ご飯 さんまの蒲焼き風 いんげんとしらすのピーナツ和え 豆腐と大根のみそ汁 豆乳とココアのデザート	牛乳・さんま・しらす干し・木綿豆腐 みそ・青のり粉	精白米・米粒麦・かたくり粉・揚げ油 三温糖・いりごま白・じゃがいも 割ピーナツ・上白糖 豆乳とココアのデザート	しょうが・トマト・いんげん にんじん・キャベツ・大根・ねぎ	エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 26.3 脂質(g) 25.4 食塩相当量(g) 2.3	
13	水	牛乳 ミルク食パン ジャム ロールキャベツ 大根ツナサラダ 杏仁豆腐	牛乳・ベーコン・まぐろサラダ油漬	ミルク食パン じゃがいも・上白糖・杏仁豆腐	にんじん・ブロッコリー・大根・むき枝豆 いちごジャム	エネルギー(kcal) 763 たんぱく質(g) 32.4 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 3.0	
14	木	牛乳 ご飯 豚肉の利休揚げ キャベツのカレー風味サラダ もやしのみそ汁	牛乳・豚かたロース・うすあげ・みそ ほしひじき	精白米・米粒麦・てんぷら粉 いりごま白・揚げ油・サラダ油 上白糖	トマト・キャベツ・ほうれん草・にんじん ホールコーン・もやし・しめじ・ねぎ	エネルギー(kcal) 792 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 29.5 食塩相当量(g) 2.1	
15	金	牛乳 中華丼 さかなのフライ わかめスープ	牛乳・豚もも肉・むきえび・うすら卵 木綿豆腐・かつわかめ かたくり粉・釜揚げいりこフライ衣付	精白米・米粒麦・サラダ油・ごま油 かたくり粉・揚げ油	しょうが・にんじん・たけのこ水煮 乾しいたけ・白菜・玉ねぎ・ねぎ・小松菜	エネルギー(kcal) 727 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 21.4 食塩相当量(g) 3.2	
18	月	牛乳 ご飯 おでん ひじきの白和え お米のタルト	牛乳・スクールちくわ・ウインナー うずら卵・絹ごし豆腐・ほしひじき	精白米・米粒麦・里芋・上白糖 新お米のタルト	大根・にんじん・小松菜	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 24.9 脂質(g) 24.3 食塩相当量(g) 2.8	
19	火	牛乳 ご飯 鶏の照り焼き さつまいもサラダ 大根とわかめのみそ汁	牛乳・鶏肉・みそ・かつわかめ ロースハム・プレーンヨーグルト	精白米・米粒麦・さつまいも カロリーハーブマヨネーズ アーモンドスライス	トマト・りんご・きゅうり・キャベツ・大根 ブロッコリー・ねぎ	エネルギー(kcal) 728 たんぱく質(g) 26.2 脂質(g) 22.5 食塩相当量(g) 2.2	
20	水	牛乳 胚芽ロール ジャム 麦のドリア ブロッコリーのごまあえ 豆腐のコンソメスープ	牛乳・ベーコン・むきえび・鶏もも肉 牛乳・シュレッドチーズ・ロースハム 絹ごし豆腐	胚芽ロール・米粒麦 サラダ油・薄力粉・バター	玉ねぎ・にんじん・ホールコーン・エリンギ にんにく・ブロッコリー・カリフラワー いんげん・りんごジャム	エネルギー(kcal) 812 たんぱく質(g) 34.4 脂質(g) 28.9 食塩相当量(g) 3.4	
21	木	牛乳 豆乳坦々風うどん キャベツの中華和え アップルゼリー	牛乳・豚もも肉・調製豆乳・みそ ロースハム	国内麦冷凍うどん・サラダ油 練りごま白・すりごま白 上白糖・ごま油 アップルゼリー	乾しいたけ・もやし・にら・にんにく しょうが・キャベツ・にんじん	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 32.6 脂質(g) 27.6 食塩相当量(g) 3.2	
22	金	牛乳 変わり炒飯 かつおの香味揚げ しらすのスープ ココアワッフル	牛乳・ロースハム・しらす干し ほしひじき	精白米・米粒麦・サラダ油・バター 揚げ油・ごま油・ココアワッフル	玉ねぎ・ピーマン・にんじん・ホールコーン ごぼう・切干大根・乾しいたけ ブロッコリー・ねぎ・もやし	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 28.1 脂質(g) 26.3 食塩相当量(g) 2.6	
25	月	牛乳 ご飯 すき焼き風煮 根菜汁 県産果物ゼリー	牛乳・牛もも肉・焼き豆腐・うすあげ みそ	精白米・米粒麦・サラダ油・上白糖 里芋・石川県産果物ゼリー	にんじん・玉ねぎ・ねぎ・大根・ごぼう	エネルギー(kcal) 745 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 21.9 食塩相当量(g) 2.5	
26	火	牛乳 ご飯 白身魚フライ かぼちゃのそぼろあんかけ ほうれん草のみそ汁	牛乳・魚・凍結全卵・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・みそ	精白米・米粒麦・薄力粉・パン粉 揚げ油・バター・上白糖・かたくり粉	キャベツ・ホールコーン・むき枝豆 かぼちゃ・しょうが・グリーンピース ほうれん草・しめじ	エネルギー(kcal) 802 たんぱく質(g) 33.3 脂質(g) 22.8 食塩相当量(g) 2.5	
27	水	牛乳 ホットドッグ 豆腐と野菜のサラダ ミネストローネ ヨーグルト	牛乳・豆腐・ベーコン ヨーグルト	コッペパン ウインナー・上白糖 オリーブ油・マカロニ	キャベツ・きゅうり・黄ピーマン・むき枝豆 ホールコーン・にんにく・玉ねぎ・にんじん セロリ・トマト	エネルギー(kcal) 718 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 26.2 食塩相当量(g) 3.4	
28	木	牛乳 ご飯 スパニッシュオムレツ 小松菜としらすのサラダ かぼちゃと麩のみそ汁 ショコラブッセ	牛乳・凍結全卵・粉チーズ ウインナー・しらす干し・みそ かつわかめ	精白米・米粒麦・じゃがいも オリーブ油 カロリーハーブマヨネーズ・サラダ油 上白糖・いりごま黒・おつゆ麩 ショコラブッセ	玉ねぎ・にんじん・乾しいたけ ブロッコリー・きゅうり・小松菜・かぼちゃ ねぎ	エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 29.5 脂質(g) 27.9 食塩相当量(g) 2.3	
29	金	牛乳 チキンカレーライス 4種豆とチーズのサラダ	牛乳・鶏むね肉・4種豆ミックス ダイスターーズ・ほしひじき	精白米・米粒麦・じゃがいも サラダ油	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) 807 たんぱく質(g) 30.6 脂質(g) 23.1 食塩相当量(g) 3.5	

★ 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
766 kcal	30.9 g	25.4 g	421 mg	3.8 mg	288 μg	0.77 mg	0.66 mg	41 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。

