



日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	赤の食品 血や肉、骨になる	黄の食品 熱や力のもとになる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
7	火		ごはん	牛乳	豚肉と芋のねぎソースがらめ さくさくサラダ ビーフンスープ ジャム	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも でんぷん 上新粉 油 砂糖 ごま油 コーンフレーク ビーフン ジャム	しょうが ねぎ きゃべつ 胡瓜 人参 干し椎茸 白菜	686 21.4 20.8
8	水		1/2 コッペパン	牛乳	変わり千草焼き フルーツヨーグルト和え ソフト麺のカレーソースかけ	牛乳 卵 ベーコン ヨーグルト 豚肉 大豆	コッペパン 砂糖 ソフト麺 油	たまねぎ ピーマン りんご パイン みかん 桃 レーズン バナナ しょうが 人参 マッシュルーム	721 27.0 23.0
9	木		ごはん	牛乳	えびのチリソース煮 茹で野菜 ワンタンスープ	牛乳 えび 豚肉	ごはん でんぷん 上新粉 油 砂糖 じゃがいも ワンタン	しょうが にんにく 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 人参 きゃべつ ねぎ	625 24.5 16.5
10	金		ごはん	牛乳	ふくらぎのごま味噌かけ 小松菜と切干大根の浸し 団子汁	牛乳 ふくらぎ 味噌 揚げ 油揚げ	ごはん ごま 砂糖 白玉団子 こんにゃく	こまつな きゃべつ 切り大根 人参 ごぼう ねぎ	654 26.2 21.4
13	月		米粉パン	牛乳	鶏肉の香り揚げ 海藻サラダ フルーツポンチ チョコレートクリーム	牛乳 鶏肉 わかめ 寒天	米粉パン でんぷん 上新粉 油 砂糖 ごま サイダー ゼリー チョコレートクリーム	しょうが きゃべつ 胡瓜 人参 パイン みかん 桃 バナナ	649 24.8 21.8
14	火		ごはん	牛乳	鯖のホイル焼き ブロッコリーのマヨネーズ和え 野菜の旨煮	牛乳 鯖のホイル焼き 鶏肉 厚揚げ 昆布	ごはん マヨネーズ じゃがいも こんにゃく 砂糖	ブロッコリー きゃべつ コーン 人参 たけのこ	668 26.7 18.4
15	水		ごはん	牛乳	高岡流お好み焼き「ととまる」 茎わかめのきんぴら 味噌汁 メロンゼリー	牛乳 ととまる 茎わかめ ベーコン 油揚げ 味噌	ごはん 油 こんにゃく 砂糖 ごま ゼリー	人参 ごぼう いんげん 白菜 たまねぎ しめじ	643 22.5 17.1
16	木		ごはん	牛乳	ささみカツ しそ和え 豚汁 冷凍みかん	牛乳 ささみ 卵 豚肉 味噌	ごはん 小麦粉 パン粉 油 さつまいも こんにゃく	きゃべつ 胡瓜 人参 大根 ねぎ みかん	687 29.7 17.6
17	金	たかおか 食19并献立	ごはん	牛乳	高岡野菜のグリーン丼 焼きポテト 豆腐のすまし汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	ごはん ごま油 しらたき 油 でんぷん ポテト 麩 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 なまいちげ ほうれん草 ねぎ	599 25.3 14.0
20	月		食パン	牛乳	ココア豆 カラフルソテー 担々春雨スープ アップルシャーベット	牛乳 大豆 脱脂粉乳 ベーコン 豚肉 味噌	食パン でんぷん 上新粉 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま	きゃべつ 赤ピーマン 黄ピーマン ピーマン しょうが にんにく 生椎茸 人参 たけのこ 青梗菜 ねぎ りんご	695 29.0 25.2
21	火	じばさんひんこんだて 地場産品献立	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ほうれん草とえのきのごま味噌和え すき焼き煮	牛乳 鮭 味噌 牛肉 豆腐	ごはん ごま 砂糖 じゃがいも こんにゃく 麩	ほうれん草 きゃべつ えのき 人参 ねぎ	618 30.2 15.4
22	水		揚げパン	牛乳	ウインナー ドレッシングサラダ ポテトスープ ぶどうゼリー	牛乳 脱脂粉乳 ウインナー 鶏肉 きなこ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも ゼリー	きゃべつ 胡瓜 コーン 玉ねぎ 人参 パセリ	650 23.4 30.8
23	木		減量ごはん	牛乳	かにシューマイ ほうれん草のナムル 五目ラーメン 豆乳プリン	牛乳 かにシューマイ 豚肉	ごはん ごま油 ごま 中華麺 油 プリン	ほうれん草 もやし にんにく しょうが 人参 きゃべつ たまねぎ ねぎ	654 22.0 19.2
24	金		ごはん	牛乳	ししゃもの石垣揚げ 中華風大豆の旨煮 味噌汁	牛乳 ししゃも 豚肉 大豆 油揚げ 味噌	ごはん 小麦粉 ごま 油 ごま油 砂糖	しょうが ねぎ 人参 たけのこ 干し椎茸 ピーマン きゃべつ しめじ	677 30.8 24.5
27	月		2/3 コッペパン	牛乳	コロケ アスパラサラダ スープスパゲッティ 干しプルーン	牛乳 ベーコン	コッペパン コロケ 油 砂糖 スパゲティ マーガリン 小麦粉	グリーンアスパラ 胡瓜 きゃべつ たまねぎ 人参 マッシュルーム コーン パセリ プルーン	677 21.6 25.4
28	火		むぎ 麦ごはん	牛乳	ハヤシライス 豆腐ハンバーグ 小松菜のコーン和え	牛乳 牛肉 豆腐ハンバーグ	ごはん 麦 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 人参 玉ねぎ しめじ こまつな 小松菜 もやし コーン	625 22.5 18.2
29	水		ごはん	牛乳	豚肉のジャンロー 三色浸し 豆腐と卵のスープ	牛乳 豚肉 卵 豆腐	ごはん 砂糖 ごま ごま油 でんぷん	しょうが たまねぎ もやし 胡瓜 人参 ねぎ	571 25.2 16.8
30	木	きょうどしよくこんだて 郷土食献立	ごはん	牛乳	白えびの宝石揚げ 変わり漬け 味噌汁 オレンジ	牛乳 平田えび 大豆 高野豆腐 味噌	ごはん でんぷん 上新粉 油 砂糖 じゃがいも	きゅうり きゃべつ 人参 たくあん たまねぎ ねぎ オレンジ	625 22.5 17.3
31	金		ごはん	牛乳	白身魚のマヨネーズ焼き ビーフンソテー 根菜汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 しいら 鶏肉	ごはん マヨネーズ ビーフン 油 こんにゃく ゼリー	きゃべつ 人参 エリンギ しょうが ピーマン ごぼう 大根 人参 ねぎ	623 26.8 14.4

\*献立は都合により変更する場合があります。 ※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

卵…卵 牛乳…乳 山芋…山 生パイン…パ ナッツ類…ナ くるみ…く