

日	曜日	行事	主食	牛乳	副食	赤:血や肉、骨になる	黄:熱や力のもとになる	緑:体の調子を整える	たんぱく質(g) 脂質(g)	
29	金		麦ご飯	牛乳	オムレツ 団 海藻サラダ キーマカレー 団	牛乳 オムレツ わかめ 豚肉 大豆	小麦ご飯 油 砂糖	キャベツ 胡瓜 人参 にんにく 玉ねぎ ピーマン	673 25.6 25.4	
1	月		食パン 団	牛乳	ししゃものフライ 枝豆 ミネストローネ 梨	牛乳 ししゃもフライ 鶏肉 白手亡豆	食パン 油 マカロニ 砂糖	枝豆 玉ねぎ 人参 しめじ トマト 梨	596 25.6 21.7	
2	火	郷土食献立 (冬瓜の味噌汁)	ご飯	牛乳	豆腐ハンバーグ 小松菜のオイスターソース炒め 冬瓜の味噌汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 油揚げ 味噌	ご飯 油 てんぷん	舞茸 小松菜 玉ねぎ ねぎ 冬瓜 人参 椎茸	590 26.0 18.3	
3	水		米粉パン 団	牛乳	いかと大豆のごまがらめ ポイル野菜 ワンタンスープ	牛乳 いか 大豆 豚肉	米粉パン てんぷん 油 砂糖 ごま じゃがいも ワンタン	ブロッコリー 人参 玉ねぎ もやし きくらげ ねぎ	630 30.1 21.3	
4	木		ご飯	牛乳	厚焼き卵 団 ひじきの炒め煮 じゃがいものそば煮	牛乳 厚焼き卵 ひじき 鶏肉 大豆 油揚げ 豚肉	ご飯 油 砂糖 じゃがいも こんにやく てんぷん	人参 コーン 玉ねぎ	640 23.8 17.7	
5	金	地場産品献立 (小松菜)	ご飯	牛乳	鯖の味噌かけ 小松菜と切干大根の浸し にらたま汁 団	牛乳 鯖 味噌 卵 豆腐	ご飯 砂糖 ごま てんぷん	生姜 小松菜 キャベツ 切干大根 玉ねぎ 人参 にら	612 27.6 20.3	
6	土		ご飯	牛乳	豚肉としらたきのピリ辛炒め しそごま和え 南瓜の味噌汁	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 油	ご飯 しらたき 油 砂糖 ごま	にんにく 生姜 胡瓜 キャベツ 南瓜 玉ねぎ えのき ねぎ	594 24.3 17.8	
8	月	振替休日								
9	火		ご飯	牛乳	がんもの含め煮 茎わかめのきんぴら さつま汁	牛乳 がんも 茎わかめ 豚肉 鶏肉 味噌	ご飯 砂糖 油 こんにやく ごま さつまいも	人参 大根 しめじ ねぎ	629 23.5 18.6	
10	水		2/3 コッペパン 団	牛乳	荒挽きウインナー カラフル和え 焼きそば	牛乳 荒挽きウインナー 豚肉 青のり	コッペパン ごま 中華麺 油	ブロッコリー 胡瓜 黄ピーマン もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ	640 25.0 26.8	
11	木		ご飯	牛乳	ひよこ豆の味噌がらめ 野菜の昆布漬 せうめん汁	牛乳 ひよこ豆 味噌 高野豆腐 刻み昆布 油揚げ かつお節	ご飯 てんぷん 油 砂糖 せうめん	胡瓜 キャベツ 人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ	655 21.3 19.8	
12	金		ご飯	牛乳	わかさぎの南蛮漬 青菜の納豆和え 豆乳汁	牛乳 わかさぎ 納豆 鶏肉 油揚げ 豆乳 味噌	ご飯 てんぷん 油 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 もやし キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ	600 27.3 16.6	
15	月	敬老の日								
16	火		ご飯	牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 団 もやしの浸し カレースープ カスタードプリン 団	牛乳 鮭 味噌 鶏肉 大豆	ご飯 マーガリン 砂糖 カスタードプリン	玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし 人参 胡瓜 生姜 しめじ	614 30.5 15.3	
17	水	高岡コロッケの日 献立	食パン 団	牛乳	なっばコロッケ 団 ひじきサラダ フルーツポンチ	牛乳 ひじき 寒天	食パン なっばコロッケ 油 ごま ゼリー 砂糖	ブロッコリー コーン キャベツ 桃 パイン りんご バナナ	638 18.8 21.5	
18	木		ご飯	牛乳	海老シューマイ 団 団 団 春雨のごま酢あえ 麻婆豆腐	牛乳 海老シューマイ わかめ 豚肉 豆腐 赤味噌	ご飯 春雨 砂糖 ごま 油 てんぷん	胡瓜 人参 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	631 23.4 17.9	
19	金	たかおか食19并 献立	ご飯	牛乳	高岡野菜の五目あんかけ并 始でブロッコリー かきたまスープ 団 ヨーグルト 団	牛乳 ホキ 卵 豆腐 ヨーグルト	ご飯 てんぷん 油 砂糖	人参 玉ねぎ 赤ピーマン 椎茸 きくらげ ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草	609 25.5 17.1	
22	月		コッペパン 団	牛乳	鰯のトマトソースかけ ブロッコリーサラダ ポテトスープ	牛乳 鰯 鶏肉	コッペパン てんぷん 油 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ トマト にんにく 胡瓜 ブロッコリー コーン 人参 しめじ	587 25.4 23.4	
23	火	秋分の日								
24	水		コッペパン 団	牛乳	ガーリックチキン 豆いろいろサラダ コーンチャウダー 団	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 大豆 ベーコン 脱脂粉乳	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも マカロニ マーガリン 小麦粉	にんにく 枝豆 人参 胡瓜 玉ねぎ コーン	630 30.8 23.3	
25	木	地場産品献立 (ねぎ)	ご飯	牛乳	秋野菜のかき揚げ 団 青菜のごまひたし 五目うどん	牛乳 大豆 卵 鶏肉 油揚げ	ご飯 さつまいも 小麦粉 油 ごま うどん	玉ねぎ 人参 ごぼう ほうれん草 キャベツ しめじ 干し椎茸 ねぎ	619 21.2 18.3	
26	金		ご飯	牛乳	しいらのカレー揚げ 三色ひたし 野菜の旨煮	牛乳 しいら 鶏肉 厚揚げ	ご飯 てんぷん じゃがいも ごま こんにやく 油 砂糖	キャベツ もやし 人参 たけのこ ふき	635 29.9 16.8	
29	月		コッペパン 団	牛乳	コーンエッグ 団 フルーツヨーグルトあえ 団 ポークビーンズ	牛乳 卵 ヨーグルト 豚肉 大豆	コッペパン じゃがいも 油 砂糖	コーン りんご パイン 桃 バナナ レーズン 人参 玉ねぎ しめじ	623 26.0 19.4	
30	火		ご飯	牛乳	鯖の塩焼き 変わり漬 大根とわかめの味噌汁	牛乳 鯖 わかめ 油揚げ 味噌	ご飯 ごま	キャベツ 胡瓜 たくあん 大根 生姜 人参 えのき	615 29.2 21.8	

*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 山羊…山 生バイ…バ えび…え かに…か たこ…た