



日	曜	よてい にん だて		食 品 名					
				赤 (おもに体をつくるものになる)		緑 (おもに体の調子を整えるものになる)		黄 (おもにエネルギーのもとになる)	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	木	ごはん(富富富)牛乳	エビカツ 三色おひたし 田舎汁	えび 焼き豆腐 みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	きゅうり、キャベツ、だいこん ごぼう、ねぎ	米、パン粉 小麦粉、砂糖 こんにゃく	米油 白ごま
2	金	ごはん(富富富)牛乳	米粉のマカロニグラタン ゆで野菜 白菜とウインナーのスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん	しめじ、もやし、きゅうり、はくさい たまねぎ、コーン	米、マカロニ パン粉、米粉	バター
5	月	* * * * * こ ど も の 日 * * *							
6	火	* * * * * 振 替 休 日 * * *							
7	水	ごはん(富富富)牛乳	鶏肉のパン粉焼き 切り干し大根のナポリタン風 コンソメスープ	鶏肉 ウインナー	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ、キャベツ、だいこん しめじ、コーン、にんにく 切り干しだいこん	米、パン粉	米油
8	木	ごはん(富富富)牛乳	ふくらぎのごまみそ焼き コーン入りおひたし 厚揚げの中華煮	県産ふくらぎ みそ、厚揚げ 豚肉	牛乳	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	キャベツ、もやし、コーン しょうが、にんにく、たまねぎ 干しいたけ	米、砂糖 片栗粉	米油 白ごま ごま油
9	金	ごはん(富富富)牛乳	手づくりコロケ カレー風味のビーフソテー キャベツのみそ汁	豚肉 薄揚げ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ニラ	たまねぎ、もやし、しょうが キャベツ、しめじ	米、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ビーフン	米油
12	月	ごはん(富富富)牛乳	ポイルウインナー にんじんのごまドレッシングサラダ カレースープ	ウインナー 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	新川きゅうり 、キャベツ にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、なす、コーン	米、じゃがいも	白ごま ごまドレッシング 米油
13	火	小型パン 牛乳	みそラーメン 焼きギョーザ 大根とブロッコリーのサラダ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー ニラ	しょうが、にんにく、キャベツ もやし、たまねぎ、コーン ねぎ、だいこん	小型パン 中華めん 砂糖、小麦粉	米油 ごま油 白ごま
14	水	* * * * * 修 学 旅 行 の た め 1 6 日 ま で 3 年 生 給 食 な し							
14	水	ごはん(富富富)牛乳	さばの塩焼き 青菜のごま和え 鶏ごぼう汁	さば 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	こまつな にんじん	もやし、キャベツ、ごぼう だいこん、ねぎ、干しいたけ	米、砂糖 こんにゃく	白ごま
15	木	ごはん(富富富)牛乳	チーズ入りカップエッグ コールスローサラダ ポークビーンズ	卵 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ	キャベツ、 新川きゅうり コーン、たまねぎ	米、砂糖 じゃがいも	米油
16	金	ごはん(富富富)牛乳	アジフライ スタミナ納豆和え チンゲンサイのスープ	アジ、納豆 木綿豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ ニラ	キャベツ、もやし、ねぎ 干しいたけ	米、砂糖 パン粉 小麦粉	米油 ごま油
19	月	♪ ♪ ♪ ま め な け ! ラ ン チ の 日 ♪ ♪ ♪							
19	月	牛乳	田んぼアート米ごはん まめなけカレー 柿酢しょうゆ和え	豚肉 大豆	牛乳	にんじん	新川きゅうり 、キャベツ もやし、たまねぎ、しょうが にんにく	米、じゃがいも 田んぼアート米 柿酢しょうゆ	白ごま 米油
20	火	きなこ 揚げパン 牛乳	チャブチェ トマト 豆腐とニラのスープ	豚肉 木綿豆腐 きなこ	牛乳	にんじん トマト、ニラ こまつな	にんにく、しょうが、干しいたけ たまねぎ、もやし	コッペパン 砂糖 はるさめ	米油 ごま油 白ごま
21	水	ごはん(富富富)牛乳	タンドリーチキン 野菜のバター炒め ポテトスープ	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれんそう にんじん トマトピューレ	しょうが、にんにく、キャベツ コーン、しめじ、たまねぎ	米、じゃがいも 片栗粉	バター
22	木	ごはん(富富富)牛乳	ミートオムレツ ごぼうサラダ レタスとトマトのスープ	卵、豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ、ごぼう、キャベツ 新川きゅうり 、レタス、コーン	米、砂糖	白ごま、米油 ノンエッグ マヨネーズ
23	金	* * * * * ふ る さ と 登 山 の た め 1 年 生 給 食 な し * * *							
23	金	ごはん(富富富)牛乳	焼きししゃも 野菜のおかか和え 肉じゃが	豚肉 かつお節	牛乳 ししゃも	こまつな にんじん	はくさい、もやし、たまねぎ 干しいたけ、グリーンピース	米、砂糖 じゃがいも こんにゃく	米油
26	月	ごはん(富富富)牛乳	豆腐ナゲット フレンチサラダ ミルクコンスープ	絞り豆腐 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ、干しいたけ キャベツ、 新川きゅうり みかん、干しぶどう、コーン	米、砂糖 片栗粉 じゃがいも	米油 白ごま
27	火	* * * * * 金 沢 班 別 研 修 の た め 2 年 生 給 食 な し * * *							
27	火	小型パン 牛乳	マーボーめん もやしの中華和え	木綿豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ニラ	しょうが、にんにく、干しいたけ もやし、 新川きゅうり	小型パン 焼きそばめん 片栗粉、砂糖	米油 ごま油 白ごま
28	水	ごはん(富富富)牛乳	いかのカレー揚げ はりはり漬け 豚肉と大豆の磯煮	いか、豚肉 大豆 、厚揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	こまつな にんじん さやいんげん	新川きゅうり 、れんこん 切り干しだいこん	米、砂糖 こんにゃく 片栗粉	米油 白ごま
29	木	ごはん(富富富)牛乳	鶏肉のてりマヨ焼き 野菜の昆布和え じゃがいものみそ汁	鶏肉 みそ	牛乳 こんぶ わかめ	こまつな にんじん	にんにく、もやし、キャベツ たまねぎ、ねぎ	米、砂糖 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ 白ごま
30	金	ごはん(富富富)牛乳	ショーロンポー パンバンジーサラダ 八宝菜	鶏肉 豚肉、いか うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	新川きゅうり 、もやし、ねぎ はくさい、たけのこ、キャベツ たまねぎ、しょうが、干しいたけ	米、片栗粉 小麦粉、砂糖 はるさめ	ごま油 白ごま 米油

* 太文字は地場産食材です。

☆ 都合により献立を変更する場合があります。