

日	曜	行事	主食・飲み物	主菜・副菜・汁物・その他	使用する食品名					
					体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる	
					1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（ビタミンA）	4群（ビタミンC）	5群（炭水化物）	6群（脂肪）
1	木		麦ご飯 牛乳	チーズオムレツ 花野菜サラダ ポークカレー	チーズオムレツ,豚肉	牛乳	ブロッコリー,人参,トマト	カリフラワー,きゅうり,キャベツ,生姜,にんにく,玉ねぎ	米,麦,じゃがいも	たまねぎドレッシング,油
2	金		コッペパン 牛乳	きびなごのかりかりフライ② フルーツヨーグルト和え 秋味チャウダー	きびなごのかりかりフライ,鶏肉	牛乳,ヨーグルト	人参	もも,みかん,りんご,パイン,玉ねぎ,しめじ	コッペパン,さつまいも,米粉	油,バター
5	月		ゆかりご飯 牛乳	あじフライ ワントンスープ スタミナ納豆和え	あじフライ,納豆,豚肉	牛乳	にら,人参	もやし,生姜,干しいたけ,しそ,白菜,ねぎ	米,砂糖,ワントン	油,ごま
6	火		減量ご飯 牛乳	肉団子② 青菜のごまひたし 醤油ラーメン	肉団子,豚肉	牛乳,わかめ	小松菜,人参	キャベツ,ねぎ,もやし,コーン	米,中華めん	ごま,油
7	水		ご飯 牛乳	豚肉とたけのこの中華風炒め もやしのナムル かき玉汁	豚肉,豆腐,卵,油揚げ	牛乳	ピーマン,小松菜,人参	生姜,にんにく,たけのこ,玉ねぎ,もやし,えのき,ねぎ	米,砂糖,片栗粉	油,ごま
8	木		ご飯 牛乳	鶏のから揚げ しそごま和え 豚汁	鶏肉,豚肉,みそ	牛乳	人参	生姜,にんにく,キャベツ,もやし,玉ねぎ,白菜,ねぎ	米,片栗粉,こんにゃく,じゃがいも	油,ごま
9	金	目の愛護デー献立	食パン② 牛乳	卵のベーコン巻き キャベツとかぼちゃのスープ にんじんサラダ ブルーベリージャム	卵のベーコン巻き,ウィンナー	牛乳	人参,ブロッコリー,かぼちゃ,パセリ	キャベツ,玉ねぎ,しめじ	コッペパン,三温糖,ブルーベリージャム	油
13	火	ひみの日献立	ご飯 牛乳	ふくらぎの照り焼き さつま汁 卵の花煮	ふくらぎ,油揚げ,さつま揚げ,おから,鶏肉,みそ	牛乳	人参,小松菜	ねぎ,ごぼう,大根	米,砂糖,さつまいも	
14	水		ご飯 牛乳	鶏肉と大豆の揚げがらめ 豆腐とわかめのみそ汁 小松菜の梅肉和え	鶏肉,大豆,豆腐,油揚げ,みそ	牛乳,わかめ	小松菜,人参	生姜,もやし,玉ねぎ,ねぎ,梅	米,片栗粉,砂糖	油,ごま
15	木		ご飯 牛乳	豚肉のジャンロー 中華風豆腐スープ ブロッコリーサラダ	豚肉,豆腐,卵	牛乳,わかめ	ブロッコリー,人参	生姜,にんにく,玉ねぎ,キャベツ,しめじ,ねぎ	米,砂糖,片栗粉	油
16	金		コッペパン 牛乳	白身魚フライ さつまいもサラダ フルーツポンチ	白身魚フライ	牛乳	ブロッコリー,人参	レモン,パイン,みかん,バナナ,もも,りんご	コッペパン,さつまいも,ゼリー,カラフルボール	油,マヨネーズ
19	月		ご飯 牛乳	豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 鶏ごぼう汁	豆腐ハンバーグ,さつま揚げ,大豆,鶏肉,みそ	牛乳,ひじき	人参,いんげん	ごぼう,大根,干しいたけ,ねぎ	米,砂糖,片栗粉,こんにゃく	油,ごま
20	火		わかめご飯 牛乳	鶏肉の塩麴焼き ビーフンソテー 豆乳汁	鶏肉,豚肉,調製豆乳,みそ	牛乳,炊き込みわかめ	小松菜,人参	玉ねぎ,キャベツ,白菜	ご飯,ビーフン,砂糖,じゃがいも	油
21	水		ご飯 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれがけ 肉じゃが ゆかり和え	みそ,豚肉	牛乳	人参,いんげん	キャベツ,もやし,生姜,玉ねぎ	米,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	油,ごま
22	木		ご飯 牛乳	焼き餃子 バンサンスー 麻婆豆腐	豚肉,大豆,赤みそ,豆腐	牛乳	人参	きゅうり,コーン,生姜,にんにく,干しいたけ,玉ねぎ,たけのこ,ねぎ	米,春雨,砂糖,片栗粉	ごま,油
23	金		バーガーパン 牛乳	チキンカツ コンソメスープ ゆで野菜	鶏肉	牛乳	人参,パセリ	キャベツ,きゅうり,玉ねぎ,白菜,コーン	バーガーパン	油
24	土		ご飯 ジョア	ドライカレーの具 野菜スープ 焼きポテト	豚肉,大豆,ミックスビーンズ,ウィンナー	ジョア	ミックスベジタブル,トマト,パセリ,人参	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,コーン,もやし	米,砂糖,ポテト	油
27	火		ご飯 牛乳	たらのもみじ焼き ふきよせ汁 小松菜ともやしのひたし	まだら,かまぼこ,油揚げ	牛乳	人参,小松菜	もやし,しめじ,大根,白菜	米,さつまいも	ごま,マヨネーズ
28	水		ご飯 牛乳	元気コロッケ 厚揚げと大根のそぼろ煮 キャベツの福神漬け和え	鶏肉,厚揚げ	牛乳	人参,いんげん	キャベツ,きゅうり,福神漬け,生姜,玉ねぎ,大根,干しいたけ	米,砂糖,こんにゃく,片栗粉	油
29	木		ご飯 牛乳	赤魚の南蛮漬け きんぴらごぼう みそけんちん汁	赤魚,豚肉,鶏肉,油揚げ,みそ	牛乳	人参,いんげん	ごぼう,白菜,大根,しめじ,ねぎ	米,片栗粉,砂糖,こんにゃく	油,ごま
30	金	ハロウィン献立	コッペパン 牛乳	かぼちゃ型ハンバーグ カラフルサラダ パンプキンスープ	かぼちゃ型ハンバーグ,ベーコン	牛乳,生クリーム	人参,ブロッコリー,かぼちゃ,パセリ	キャベツ,コーン,玉ねぎ	コッペパン,砂糖,じゃがいも,米粉	油

○ 都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

○ 太字は氷見市産の食材を使用した献立です。