

日	曜	行事食等	主食 飲み物	主菜、副菜、汁物、その他	使用する食品名					
					血や筋肉になる		体の調子を整える		体温や力になる	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	水	リクエスト 献立	わかめご飯 ・ 牛乳	鶏のから揚げ フルーツヨーグルト和え 豚汁 もものタルト	鶏肉,豚肉,みそ	牛乳,炊き込みわ かめ,ヨーグルト	人参	生姜,にんにく,もも,みか ん,りんご,パイン, 玉ねぎ , 白菜, ねぎ	ご飯,片栗粉,こん にやく,じゃがいも,も ものタルト	油
2	木		麦ご飯 ・ 牛乳	チーズオムレツ 梅ドレッシングサラダ ポークカレー	チーズオムレツ,豚 肉	牛乳	人参,トマト	キャベツ,きゅうり,生姜,に んにく, 玉ねぎ	ご飯,米粒麦,こん にやく,砂糖,じゃが いも	ごま,油
3	金		コッペパン ・ 牛乳	わかさぎフリッター② キャベツのソテー 秋味チャウダー いちごジャム	わかさぎフリッター, ベーコン,鶏肉	牛乳	人参	キャベツ,もやし,アスパラガ ス, 玉ねぎ ,しめじ,いちご ジャム	コッペパン, さつまいも ,米粉	油,バター
6	月	お月見 献立	ご飯 ・ 牛乳	千草焼き 荳わかめのきんぴら 月見団子汁 お月見デザート	千草焼き,豚肉, 油揚げ	牛乳,荳わかめ	人参,いんげん	ごぼう,大根,干しいた け, ねぎ	ご飯,こんにゃく,砂 糖,白玉団子,お 月見ゼリー	ごま油
7	火		ご飯 ・ 牛乳	あじフライ チーズ入り納豆和え ワンタンスープ	あじフライ,納豆, ベーコン	牛乳,チーズ	小松菜 ,人参	もやし,生姜,干しいた け,白菜, ねぎ	ご飯,砂糖,ワンタン	油,ごま
8	水		減量ご飯 ・ 牛乳	肉団子② もやしのナムル 醤油ラーメン	肉団子,豚肉	牛乳,わかめ	小松菜 ,人参	もやし, ねぎ ,もやし,コー ン	ご飯,中華めん	ごま,油
9	木		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉と大豆の揚げがらめ 小松菜の梅肉和え 豆腐とわかめのみそ汁	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	ご飯,片栗粉,砂 糖	油,ごま
10	金	目の愛護デー 献立	コッペパン ・ 牛乳	チリコンカン ポテトサラダ とうもろこしのスープ ブルーベリーゼリー	豚肉,大豆,ミッ クスビーンズ,鶏肉, 卵	牛乳	人参,ブロッコリー, パセリ	玉ねぎ ,コーン,コーン	コッペパン,砂糖, じゃがいも,片栗 粉,ブルーベリーゼ リー	油,マヨネーズ
14	火		ご飯 ・ 牛乳	豚肉とたけのこの中華風炒め 青菜のごまひたし 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 ,キャベツ,えのき, ねぎ	ご飯,砂糖,片栗 粉	油,ごま
15	水	ひみの日 献立	ご飯 ・ 牛乳	ふくらぎの照り焼き 納豆和え さつま汁	ふくらぎ,納豆,鶏 肉,油揚げ,みそ	牛乳	小松菜 ,人参	もやし,キャベツ,大根, ね ぎ	ご飯,砂糖,片栗 粉, さつまいも	
16	木		ご飯 ・ 牛乳	豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 肉じゃが	豆腐ハンバーグ, 鶏肉,油揚げ,大 豆,豚肉	牛乳,ひじき	人参,いんげん	生姜, 玉ねぎ	ご飯,砂糖,片栗 粉,こんにゃく,じゃ がいも	油
17	金		はちみつコッペパン ・ 牛乳	チーズ入りささみフライ フレンチサラダ フルーツポンチ	ささみチーズフライ	牛乳	人参	キャベツ,きゅうり,コーン,パ イン,みかん,バナナ,もも, りんご	コッペパン,はちみ つ,ゼリー,カラフル ボール	油,フレンチド レッシング
20	月		ご飯 ・ 牛乳	鶏肉のレモン焼き ビーフンソテー 豆乳汁 野菜ふりかけ	鶏肉,みそ,豚肉, 油揚げ,調製豆 乳	牛乳	人参, 小松菜	レモン, 玉ねぎ ,キャベツ, 白菜, ねぎ	ご飯,砂糖,ビーフ ン,じゃがいも,野菜 ふりかけ	油
21	火		ご飯 ・ 牛乳	赤魚の南蛮漬け きんぴらごぼう みそけんちゃん汁	赤魚,豚肉,鶏 肉,油揚げ,みそ	牛乳	人参,いんげん	ごぼう,大根,しめじ, ねぎ	ご飯,片栗粉,砂 糖,こんにゃく	油,ごま
22	水		ご飯 ・ 牛乳	豚肉のジャンロー ブロッコリーサラダ 中華風豆腐スープ	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, ねぎ	ご飯,砂糖,片栗 粉	油
23	木		ご飯 ・ 牛乳	ポークシューマイ② バンサンスー 麻婆豆腐	ポークシューマイ, 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	ご飯,春雨,砂糖, 片栗粉	ごま,油
24	金		きなこ揚げパン ・ 牛乳	照り焼きチキン グリーンサラダ コンソメスープ	きな粉,照り焼き チキン,ベーコン	牛乳,脱脂粉乳	ブロッコリー,人参, パセリ	キャベツ, 玉ねぎ ,白菜, コーン	コッペパン,グラ ニュー糖	油,ごまドレッシ ング
25	土	学校祭	麦ご飯 ・ ジョア	ドライカレーの具 焼きポテト 野菜スープ	豚肉,大豆,ミッ クスビーンズ,ウイン 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	ご飯,米粒麦,砂 糖,ポテト	油
28	火		ご飯 ・ 牛乳	ポテトとお米のささみカツ 野菜のカレーソテー 肉団子スープ	ポテトとお米のサ サミカツ,ウイン ナー,肉団子	牛乳	人参	キャベツ,もやし,白菜,干 しいたけ,もやし, ねぎ	ご飯,春雨	油
29	水		ご飯 ・ 牛乳	さば銀紙焼き キャベツの福神漬け和え 厚揚げと大根のそぼろ煮	さば銀紙焼き,鶏 肉,厚揚げ	牛乳	人参,いんげん	キャベツ,きゅうり,福神漬, 生姜, 玉ねぎ ,大根,干し しいたけ	ご飯,砂糖,こん にやく,片栗粉	油
30	木		ご飯 ・ 牛乳	揚げ出し豆腐のごまだれがけ ゆかり和え 鶏ごぼう汁	みそ,鶏肉,油揚 げ	牛乳	人参	キャベツ,もやし,ごぼう,大 根,干しいたけ, ねぎ	ご飯,砂糖	油,ごま
31	金	ハロウィン 献立	米粉パン ・ 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 ハロウィンデザート	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	米粉パン,じゃがい も,米粉,パンプキン ババロア	たまねぎドレッシ ング,バター

○ 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。