

日	曜	牛乳 もまじつ 無機質	献立名	おも さい りょう 主 な 材 料					エネルギー たんぱく質 脂質 ビタミン 調味料		
				【黄】おもにエネルギーになる	【赤】おもに体をつくる	【緑】おもに体の調子を整える					
				たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく たんぱく質	むきしつ 無機質	みどり からだ ちよし ととの ビタミン		ちようみりょう 調味料	
20	月	牛乳	パン	パン					617 24.9		
			れんこんバーグ	パンこ さとう		ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご	ひじき	たまねぎ れんこん		しお こしょう あかワイン ケチャップ ウスターソース	
			ブロッコリーソテー		あぶら			ブロッコリー キャベツ コーン		しお こしょう コンソメ	
			クラムチャウダー	じゃがいも		ベーコン あさり	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ たまねぎ		しお こしょう とりだし コンソメ	
21	火	牛乳	ごはん	こめ					598 26.4		
			いかのてんぷら	こむぎこ	あぶら	いか たまご				しお こしょう さけ	
			こまつなとえのきのさつとに					こまつな はくさい えのきだけ		みりん しょうゆ	
			ちくぜんに	じゃがいも さとう (こんにゃく)	あぶら	とりにく あつあげ ちくわ		にんじん さやいんげん		ごぼう たけのこ	さけ しょうゆ
22	水	牛乳	トルコ料理献立						614 24.5		
			バーガーパン	パン							
			サバフライ	こむぎこ パンこ	あぶら	さば				しょうが レモン	さけ しょうゆ
			マスタードレッシングサラダ	さとう	マヨネーズ			にんじん キャベツ たまねぎ			す しお こしょう マスタード
レンズ豆のスープ	じゃがいも マカロニ		ベーコン レンズまめ		にんじん チンゲンツァイ	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ コンソメ				
23	木	牛乳	ごはん	こめ					560 21.3		
			ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ たまご	あおのり				
			じゃことコーンのナムル	さとう	ごまあぶら		しらすほし	こまつな りよくとうもやし コーン きゅうり			しょうゆ
			けんちんじる	さといも (こんにゃく)	あぶら	とりにく とうふ		にんじん ねぎ		だいこん しいたけ	しお さけ しょうゆ
24	金	牛乳	ごはん	こめ					592 23.1		
			とりごぼうてんぷら	こむぎこ かたくりこ ホットケーキ	ごま あぶら	とりにく たまご				しょうが ごぼう	さけ しお しょうゆ
			ゆかりあえ					ゆかりごはんのもと		はくさい たくあん	しょうゆ
			さわにわん			ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ		しいたけ りよくとうもやし たけのこ えのきだけ	しお さけ かつおだし しょうゆ
27	月	牛乳	パン	パン					573 25.0		
			とりにくのガーリックパンこ焼き	パンこ	バター	とりにく		パセリ		にんにく	しお こしょう
			ポテトソテー	じゃがいも	あぶら	ベーコン		ピーマン			しお こしょう しょうゆ コンソメ
			もずくスープ	かたくりこ		とうふ たまご	もずく	ねぎ		えのきだけ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ かつおだし
くろまめきなこクリーム			くろまめきなこクリーム								
28	火	牛乳	ごはん	こめ					608 29.9		
			さばのしおやき			さば					しお
			いそかあえ				のり			きゅうり キャベツ	みりん しょうゆ
			あつあげのみそいため	さとう	あぶら	とりにく あつあげ みそ		にんじん チンゲンツァイ		たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ しょうが	さけ しょうゆ
29	水	牛乳	パン	パン					588 24.5		
			オムレツ			たまご ハム	ぎゅうにゅう	たまねぎ		しお こしょう	
			ブロッコリーサラダ					ブロッコリー		コーン	マヨネーズ
			ビーンズカレー	じゃがいも さとう	あぶら	だいず ぶたにく		にんじん		たまねぎ グリンピース	しお こしょう しょうゆ カレールウ
30	木	牛乳	ごはん	こめ					611 20.3		
			だいがくいも	さつまいも さとう	あぶら ごま						しょうゆ
			れもんあえ	さとう						キャベツ きゅうり レモン	す しお しょうゆ
			はっぼうさい	かたくりこ	あぶら	ぶたにく いか うすらたまご		にんじん ねぎ チンゲンツァイ		はくさい たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが	しお こしょう さけ しょうゆ ちゅうがだし とりだし
31	金	牛乳	ごはん	こめ					636 22.4		
			かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ	あぶら						
			ごしょくあえ	さとう				ほうれんそう にんじん		キャベツ コーン りよくとうもやし	しょうゆ
			いそに	さとう じゃがいも (こんにゃく)	あぶら	あつあげ とりにく だいず てんぷら	ひじき	にんじん さやいんげん			しょうゆ みりん

* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の予定】

- ・小松幼稚園 : 6、16、17、23、24日給食ありません
- ・小松小学校 : 16、17日給食ありません
- ・石根小学校 : 20日給食ありません
- ・小松中学校 : 1、2、3、16、17、20、29日給食ありません