



1月 学校給食献立表



日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	たんぱく質 脂質 行事食等	
8	水	白ご飯(減)	牛乳	ぶりの照り焼き なます お雑煮 ぶどうゼリー	牛乳 ぶり きんしたまご とり肉	ごはん さとう もち ぶどうゼリー	にんじん 白菜 大根 小松菜 きゅうり ねぎ ごぼう	651 25 16 660 28 23	
9	木	白ご飯	牛乳	チキン南蛮 カレー はりはり和え あつあげのみそ汁	牛乳 みそ とり肉 あつあげ たまごスプレッド 大豆ペースト	ごはん さとう 小麦粉 マヨネーズ かたくり粉 ごま 油 ごま油	切干大根 えのき にんじん 小松菜 きゅうり 玉ねぎ	660 28 23	
10	金	さくらおこわ	牛乳	中華おこわ パンサンスー 豆腐とあさりのスープ	牛乳 ぶた肉 ハム とうふ ダイスタまご あさり チキンフレーク	さくら飯 ごま油 もち米 はるさめ 油 かたくり粉 さとう	にんじん 枝豆 玉ねぎ きゅうり たけのこ水に 白菜 干しいたけ チンゲンサイ	613 25 17	
13	月	成人の日							Koal g g 成人の日
14	火	白ご飯(減)	牛乳	ししゃもの米粉揚げ 野菜のびり辛 五日あなかけラーメン	牛乳 いか ししゃも あさり ぶた肉 かまぼこ	ごはん ごま油 米粉 かたくり粉 米油 ラーメン さとう	きゅうり ねぎ 大根 にんじん 白菜 にんにく 玉ねぎ しょうが たけのこ水に	624 26 19	
15	水	白ご飯	牛乳	堅豆腐カツごまだれ 小松菜の甘酢あえ 白山めぐみん汁	牛乳 みそ かたどうふ 糸かまぼこ うすあげ	ごはん さとう てんぷら粉 ごま パン粉 さつまいも 油	小松菜 大根 にんじん ごぼう キャベツ なめこ 玉ねぎ ねぎ	633 22 17 白山市	
16	木	白ご飯	牛乳	オムレツがら キャベツとコーンのソテー 冬のポトフ	牛乳 チーズ オムレツ ベーコン 牛肉 大豆ミート	ごはん さとう 油 さといも	玉ねぎ 大根 にんじん しめじ キャベツ いんげん ホールコーン	662 22 25	
17	金	麦ご飯(増)	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト	牛乳 とり肉 チーズ ヨーグルト	むぎご飯 カレールー じゃがいも 油 小麦粉 みかんゼリー バター	にんにく トマト しょうが パイン缶 玉ねぎ もも缶 にんじん	754 21 20	
20	月	麦飯	牛乳	麻婆丼 しゅうまい 中華めずくスープ	牛乳 しゅうまい ぶた肉 とり肉 とうふ もずく みそ たまご	むぎご飯 ごま油 さとう かたくり粉	しょうが 干しいたけ にんにく チンゲンサイ たけのこ水に 玉ねぎ ねぎ にんじん しめじ	686 28 23	
21	火	白ご飯(減)	牛乳	三味焼き ほうれん草のごま和え カレーうどん	牛乳 さつまあげ ぶた肉 うすあげ	ごはん さとう ごま うどん	ねぎ キャベツ しょうが ほうれん草 にんにく 玉ねぎ にんじん	645 24 19	
22	水	白ご飯	牛乳	ジジのサーモングリル クリームポテト キキの手作り肉団子のスープ	牛乳 さけ 牛肉 ぶた肉	ごはん バター パン粉 かたくり粉 オリーブ油 生クリーム じゃがいも	にんにく にんじん パセリ マッシュルーム 玉ねぎ トマト セロリ	673 30 21 おはなし給食	
23	木	白ご飯	牛乳	揚げ大豆とごぼうのごまからめ 肉おでん りんご	牛乳 あつあげ しらす干し ちくわ ぶた肉 うずらたまご	ごはん さといも かたくり粉 ごま さとう	ごぼう 大根 こんにゃく りんご	698 27 22	
24	金		牛乳	6年生が考えた 献立	牛乳 とうにゅう 牛肉 とり肉 ぶた肉 とうふ ひじき わかめ	ごはん さとう パン粉 かたくり粉 さとう みかんゼリー	ソテーオニオン にんじん 黄ピーマン キャベツ 赤ピーマン ブロッコリー トマト 小松菜	626 26 18 6年生の献立	
27	月	白ご飯	牛乳	ウインナーのケチャップがらめ ヤーコンチャップチェ ワンタンスープ	牛乳 ワンタン ウインナー 牛肉 とり肉	ごはん ごま油 油 はるさめ さとう かたくり粉	にんにく ヤーコン 小松菜 しょうが 干しいたけ 玉ねぎ ピーマン にんじん ホールコーン	632 22 22 給食週間 野々市市	
28	火	白ご飯	牛乳	カレイのからあげ いしるのいかサラダ 能登115みそ汁 わかめふりかけ	牛乳 みそ カレイ わかめふりかけ いか うすあげ	ごはん さとう ごま マヨネーズ	きゅうり 干しいたけ キャベツ ねぎ にんじん 白菜	593 25 20 給食週間 能登	
29	水	すし飯	牛乳	かにちらし寿司 豚肉と加賀れんこんの照り和え 豆腐のすまし汁	牛乳 とうふ ダイスタまご かに ぶた肉	すし飯 さとう かたくり粉 米粉	にんじん えのき 干しいたけ 小松菜 枝豆 ねぎ れんこん	604 25 18 給食週間 金沢市	
30	木	白ご飯	牛乳	鯖の竜田揚げ かぶの昆布和え 飛鳥汁	牛乳 さば とり肉 みそ	ごはん 小麦粉 油 ごま さといも	しょうが にんじん ねぎ かたくり粉 大根 かぶ 干しいたけ 小松菜 ごぼう	666 26 25 世界文化遺産給食	
31	金	白ご飯	牛乳	ほうれん草とツナのサラダ ピーフシチュー いちご	牛乳 ツナ 牛肉	ごはん 小麦粉 さとう バター じゃがいも 油	キャベツ しめじ にんじん いちご ほうれん草 玉ねぎ	676 19 22 6年スキー教室 5年なし	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

