

令和6年度



1 月学校給食予定こんだて表

白山市立蕪城小学校

日	曜日	主食	こんだて	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	
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる		たんぱく質 脂質 行事食等	
8	水	麦ごはん (増量)	ハヤシライス フルーツラッシー	牛乳 ぶた肉 赤だしみそ ヨーグルト	スキムミルク	むぎごはん じゃがいも 油 バター さとう	デミグラスソース 生クリーム こむぎ粉 ハヤシルウ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト	もも缶 みかん缶 パイン缶	752 Kcal 22 g 22 g	
9	木	白ごはん	めぎすのカレー揚げ もやしの塩ごまナムル 八宝菜	牛乳 めぎす ぶた肉 あさり	うずらたまご	白ごはん 米粉 油 さとう	ごま ごま油 かたくり粉	にんじん こまつな しょうが もやし	たまねぎ たけのこ はくさい 干しいたけ	613 Kcal 28 g 22 g	
10	金	白ごはん	三味焼き 切干大根のツナ和え じゃがいもと車心の煮もの	牛乳 さつまあげ ツナ ひじき	とり肉	白ごはん さとう ごま油 卵なしマヨネーズ	ごま じゃがいも くるまふ	さやいんげん にんにく しょうが きりぼし大根	コーン ねぎ	630 Kcal 28 g 17 g	
13	月	成人の日									
14	火	白ごはん	チキン南蛮タルタルソース うま塩キャベツ だいこんのみそ汁	牛乳 とり肉 みそ 豆乳	あつあげ たまごスプレッド わかめ	白ごはん てんぷら粉 油 さとう	卵なしマヨネーズ ごま油 ごま	キャベツ だいこん にんじん えのきたけ	ねぎ にんにく	636 Kcal 28 g 24 g	
15	水	白ごはん	さばの竜田揚げ 白菜のこんが和え 沢煮わん	牛乳 さば こんが ぶた肉		白ごはん 米粉 かたくり粉 油	ごま	しょうが はくさい にんじん 糸みつば	だいこん たけのこ えのきたけ こんにゃく	650 Kcal 26 g 28 g	
16	木	麦入り さくらごはん (減量)	五目チャーハン 揚げしゅうまい 春雨キムチスープ	牛乳 ぶた肉 たまご しゅうまい	とり肉	さくらごはん ごま油 油 さとう	はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく	キムチ はくさい ねぎ	664 Kcal 23 g 27 g	
17	金	麦ごはん (増量)	チキンカレー カリカリベーコンサラダ	牛乳 とり肉 チーズ スキムミルク	ベーコン	むぎごはん じゃがいも 油 カレールウ	こむぎ粉 バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト キャベツ コーン	712 Kcal 25 g 22 g	
20	月	麦ごはん	マーボー丼 水ぎょうざのスープ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート 赤だしみそ	きぬごしどうふ とり肉 水ぎょうざ	むぎごはん 油 さとう かたくり粉	ごま油	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	にんじん 干しいたけ たけのこ はくさい	654 Kcal 26 g 20 g	
21	火	白ごはん	大豆としらすの揚げ煮 肉おでん りんご	牛乳 だいず こんが ぶた肉	ぶた肉 ちぎりあげ うずらたまご	白ごはん かたくり粉 油 さとう	さといも	しょうが にんじん だいこん こんにゃく	りんご	627 Kcal 25 g 21 g 5年生スキー満足	
22	水	麦入り わかめごはん	ほうれん草のグラタン 冬野菜のポトフ	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ	スキムミルク	わかめごはん 油 米粉 生クリーム	バター マカロニ パン粉 さつまいも	たまねぎ コーン ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん	691 Kcal 25 g 22 g	
23	木	白ごはん	ちくわのいそべ揚げ 白菜のゆかり和え カレーうどん	牛乳 ちくわ 青のり粉 ぶた肉	うすあげ スキムミルク	白ごはん てんぷら粉 油 カレールウ	うどん	にんじん はくさい だいこん ゆかり粉	たまねぎ ねぎ しょうが	732 Kcal 26 g 19 g	
全国学校給食週間			きなこ揚げパン もち麦のスープ	人気給食		牛乳 きなこ とり肉 ベーコン	コッペパン 油 さとう じゃがいも	もち麦 生クリーム	セロリ にんにく たまねぎ にんじん	ブロッコリー	608 Kcal 23 g 29 g 人気給食(給食週間～31日)
27	月	白ごはん	森のハンバーグ しましまサラダ かぼちゃスープのおふろ	牛乳 ハンバーグ ロースハム ベーコン	スキムミルク	白ごはん さとう スパゲッティ 卵なしマヨネーズ	油 米粉 バター 生クリーム	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	かぼちゃ	720 Kcal 23 g 25 g おはなし給食	
28	火	白ごはん	ぶりの石垣フライ 磯香和え とり野菜汁	牛乳 ふくらぎ とり肉 のり	糸かまぼこ もめんどうふ みそ	白ごはん てんぷら粉 パン粉 ごま	油 さとう マロニー ごま油	にんじん キャベツ こまつな だいこん	はくさい えのきたけ ねぎ にんにく	658 Kcal 32 g 22 g 能登の献立	
29	水	白ごはん (増量)	そばろっこりー丼 あったか汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆ミート	ひじき みそ ベーコン	白ごはん 油 さとう じゃがいも	バター ごま	しょうが にんじん ブロッコリー たまねぎ	コーン はくさい こんにゃく にんにく	616 Kcal 27 g 19 g 加賀の献立	
30	木	白ごはん	ツナのプロックフィスフル風 野菜スープ	牛乳 ツナ とり肉 チーズ	ベーコン スキムミルク	白ごはん じゃがいも 油 米粉	バター パン粉	たまねぎ だいこん セロリ にんじん	キャベツ	637 Kcal 26 g 21 g 世界ジオパーク給食	
31	金	白ごはん	ケンザッキーチキン カリッと大豆のシーザーサラダ 白山めぐみん汁	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	豆乳 みそ だいず ぶた肉 堅どうふ	白ごはん 米粉 かたくり粉 油	卵なしマヨネーズ さとう	しょうが キャベツ にんじん きゅうり	レモン果汁 たまねぎ だいこん こんにゃく	なめこ ごぼう ねぎ 白山市お誕生日給食	664 Kcal 26 g 28 g

※ 牛乳は毎日つき

※ 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、食品の栄養的な動きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 1月平均2.3g

