



1月学校給食予定こんだて表

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								
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 じゃがいも 油 バター さとう	むぎごはん じゃがいも 油 生クリーム バター さとう	デミグラスソース 生クリーム こむぎ粉 ハヤシルエ	たまねぎ にんじん トマト もも缶 みかん缶 パイン缶	22 g 22 g	752 Kcal					
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 さとう	にんじん こまつな じょうが たまねぎ たまねぎ ねぎ	28 g 22 g	613 Kcal					
10	金	白ごはん	三味焼き 切干大根のツナ和え じゃがいもと車ふの煮もの	牛乳 さつまあげ ツナ ひじき	とり肉 さとう	白ごはん じゃがいも ごま油 卵なしマヨネーズ	ごま じやがいも くるまふ	さやいんげん にんにく じょうが さとう にんじん コーン ねぎ	28 g 17 g	630 Kcal					
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 えのきだけ	28 g 24 g	636 Kcal					
15	水	白ごはん	さばの竜田揚げ 白菜のこんぶ和え 沢煮わん	牛乳 さば こんぶ ぶた肉		白ごはん 米粉 かたくり粉 油	ごま	じょうが はくさい たけのこ にんじん 糸みつば	26 g 28 g	650 Kcal					
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	23 g 27 g	664 Kcal					
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	トマト キャベツ コーン	25 g 22 g	712 Kcal					
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 かたくり粉	むぎごはん 油 さとう	ごま油	じょうが にんにく ねぎ	26 g 20 g	654 Kcal					
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 だいす こんぶ 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	りんご	25 g 21 g	627 Kcal					
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	22 g	691 Kcal					
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 たまねぎ だいこん ゆかり粉	26 g 19 g	732 Kcal					
24	金	コッペパン	きなこ揚げパン もち麦のスープ	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	23 g 29 g	608 Kcal					
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	かぼちゃ きゅうり キャベツ たまねぎ	23 g 25 g	720 Kcal					
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	はくさい えのきだけ こまつな だいこん にんにく	32 g 22 g	658 Kcal					
29	水	白ごはん (増量)	そぼろッコリー丼 あつたか汁	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	コーン にんじん ブロッコリー たまねぎ	19 g	616 Kcal					
30	木	白ごはん	ツナのプロックフィスクル風 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	ねぎ キャベツ セロリ にんじん	26 g 21 g	637 Kcal					
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 だいす 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	レモン果汁 キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり	26 g 28 g	664 Kcal					
				白山市のお誕生日給食					世界ジオパーク給食 『アイスランド』						
※ 牛乳は毎日つき								食塩量 1月平均2.3g							
※ 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。															

※ 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。