



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	たんぱく質	
8 木	麦飯(増)	牛乳	ハヤシライス ヨーグルト	牛乳 牛肉 スキムミルク 赤だしみそ	ヨーグルト チーズ バター	麦ごはん あぶら じやがいも バター	デミグラスソース 生クリーム 小麦粉 ルウ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト	764 Kcal 25 g 27 g	
9 金	白飯	牛乳	大豆としらすの揚げからめ 肉おでん	牛乳 大豆 しらすぼし あつあげ	こんぶ ぶた肉 うずらたまご	白ごはん 米粉 あぶら さといも	かたくりこ さとう ごま	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう	629 Kcal 25 g 22 g	
12 月	成人の日									
13 火	白飯	牛乳	パッファローチキン マカロニたまごサラダ だいこんのみそしる	牛乳 とり肉 たまごスフレッド あつあげ	わかめ みそ	白ごはん 米粉 かたくりこ あぶら	たまごなしマヨネーズ さとう マカロニ	にんにく キャベツ きゅうり だいこん	637 Kcal 25 g 26 g	
14 水	白飯	牛乳	さばのみそに 切干大根の炒り煮 あつかけ	牛乳 さば うすあげ ひじき	ぶた肉 みそ 赤だしみそ	白ごはん さとう あぶら ごま	じやがいも バター ごま油	しょうが たまねぎ ねぎ もやし コーン	630 Kcal 25 g 21 g	
15 木	白飯	牛乳	手作りハンバーグ にんじんグラッセ ABCスープ	牛乳 牛肉 ぶた肉 大豆ミート	ベーコン パン粉 さとう バター	白ごはん あぶら ABCマカロニ	あぶら ゼロリ	たまねぎ にんじん コーン	641 Kcal 25 g 23 g	
16 金	麦飯(増)	牛乳	ピーフカレー フルーツヨーグルト	牛乳 牛肉 スキムミルク チーズ	ヨーグルト	麦ごはん あぶら こむぎこ バター	じやがいも カレールウ ゼリー	にんにく トマト もも缶 パイン缶	760 Kcal 22 g 25 g	
19 月	麦飯	牛乳	マーポー丼 ワンタンスープ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆ミート 赤だしみそ	きぬごしどふ とり肉	麦ごはん あぶら かたくりこ ごま油	ワンタン さとう ゼリー	にんじん ねぎ 干しいたけ ねぎ たけのこみすに たまねぎ もやし	669 Kcal 25 g 19 g	
20 火	白飯	牛乳	ほうれん草のグラタン 冬野菜のボトフ	牛乳 ベーコン スキムミルク チーズ	とり肉	白ごはん こめこ 生クリーム バター	パン粉 さつまいも マカロニ あぶら	コーン にんじん ほうれんそう はくさい だいこん	660 Kcal 24 g 22 g	
21 水	白飯	牛乳	しゅうまい もやしの塩ごまナムル 八宝菜	牛乳 しゅうまい ぶた肉 あさり	うずらたまご	白ごはん さとう ごま あぶら	かたくりこ ごま油	もやし ねぎ にんじん たまねぎ こまつな しうが たけのこみすに	626 Kcal 24 g 24 g	
22 木	白飯(減)	牛乳	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 あおのり粉 牛肉	スキムミルク うすあげ	白ごはん てんぶら粉 あぶら カレールウ	こめこうどん てんぶら粉 あぶら	にんじん はくさい だいこん たまねぎ	629 Kcal 22 g 19 g	
23 金	麦コッペパン	牛乳	ウインナー&チャップからめ ごもくサラダ クリームシチュー	牛乳 ウインナー とり肉	バター	麦コッペパン マカロニ こめこ	バター さとう 生クリーム	コーン にんじん むきえだまめ にんじん きゅうり	おはなし給食	596 Kcal 24 g 26 g おはなし給食
26 月	白飯	牛乳	鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 とり肉 ロースハム きぬごしどふ	たまご ベーコン こめこ あぶら	白ごはん かたくりこ こめこ あぶら	じやがいも たまごなしマヨネーズ さとう	にんにく きゅうり にんじん こまつな たまねぎ	人気メニュー①	703 Kcal 26 g 30 g 人気メニュー①
27 火	白飯(減)	牛乳	春巻き うま塩キャベツ 醤油ラーメン	牛乳 はるまき ぶた肉 なると		白ごはん あぶら ごま油 デミラーメン	さとう	キャベツ にんじん たけのこみすに はくさい こねぎ	特 別 裁 培 米 提 供	649 Kcal 20 g 24 g 人気メニュー②
28 水	白飯	牛乳	ぶりの照り焼き ごま酢和え とり野菜汁	牛乳 ぶり いとかまぼこ もめんどうふ	みそ とり肉	白ごはん さとう かたくりこ ごま	マロニー ごま油	しょうが だいこん こまつな はくさい もやし えのきたけ	全国学校給食週間	619 Kcal 31 g 21 g 能登お支援献立
29 木	白飯	牛乳	とり肉のピーナッツレッチソース ブロッコリーサラダ フェイジョン ミルメーク	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン		白ごはん かたくりこ こめこ あぶら	さとう 白いんげん豆 じやがいも オリーブ油	黄ピーマン ブロッコリー 青ピーマン キャベツ	735 Kcal 25 g 31 g 世界ジオパーク	
30 金	白飯	牛乳	鮭のフライ タルタルソース めぐみん野菜の 剣崎なんばピリ辛和え 白山ジオ豚汁	牛乳 さけ ぶた肉	かたとうふ みそ たまごスフレッド	白ごはん さとう パン粉	ごま油 さつまいも	だいこん キャベツ にんじん はくさい しうが	659 Kcal 26 g 24 g 白山市献立	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

食塩量 1月 平均2.2g

※ 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おります。



