



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 たんぱく質 脂質 行事食等	
		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		
8	木	麦飯(増)	牛乳	ハヤシライス ヨーグルト			牛乳 ヨーグルト 牛肉 チーズ スキムミルク 赤だしみそ	麦ごはん デミグラスソース あぶら 生クリーム あぶらがいのも 小麦粉 バター ルウ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト	764 25 27	Kcal g 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 こんぶ 大豆 ぶた肉 しらすばし うずらたまご あつあげ	白ごはん かたくりに 米粉 さとう あぶら ごま さといも	にんじん だいこん こんにやく ごぼう	629 25 22	Kcal g 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 わかめ とり肉 みそ たまごスプレッド あつあげ	白ごはん たまごなしマヨネーズ 米粉 さとう かたくりに マカロニ あぶら	にんにく にんじん キャベツ えのきたけ きゅうり だいこん	637 25 26	Kcal g g
14	水	白飯	牛乳	さばのみそに 切干大根の炒り煮 あつたか汁			牛乳 ぶた肉 さば みそ うすあげ 赤だしみそ ひじき	白ごはん じゃがいも さとう バター あぶら ごま油 ごま	しょうが たまねぎ ねぎ ねぎ もやし コーン きりしまだいこん こんにやく にんじん にんにく	630 25 21	Kcal g 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 ベーコン 牛肉 とうにゆう ぶた肉 大豆ミート	白ごはん あぶら パン粉 ABCマカロニ さとう バター	たまねぎ キャベツ にんじん コーン セロリ	641 25 23	Kcal g g
16	金	麦飯(増)	牛乳	ビーフカレー フルーツヨーグルト			牛乳 ヨーグルト 牛肉 スキムミルク チーズ	麦ごはん じゃがいも あぶら カレールウ こむぎこ ゼリー バター	にんにく トマト しょうが もも缶 たまねぎ パイン缶 にんじん	760 22 25	Kcal g g
19	月	麦飯	牛乳	マーボー丼 ワンタンスープ りんごゼリー			牛乳 きぬごしどうふ ぶた肉 とり肉 大豆ミート 赤だしみそ	麦ごはん ワンタン あぶら さとう かたくりに ゼリー ごま油	しょうが にんじん ねぎ にんにく 干しいたけ ねぎ たけのこみずに たまねぎ もやし	669 25 19	Kcal g g
20	火	白飯	牛乳	ほうれん草のグラタン 冬野菜のポトフ			牛乳 とり肉 ベーコン スキムミルク チーズ	白ごはん パン粉 こめこ さつまいも 生クリーム マカロニ バター あぶら	たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう はくさい だいこん	660 24 22	Kcal g 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 うずらたまご しゅうまい ぶた肉 あさり	白ごはん かたくりに さとう ごま油 ごま あぶら	もやし ねぎ はくさい にんじん たまねぎ こまつな 干しいたけ しょうが たけのこみずに	626 24 24	Kcal g g
22	木	白飯(減)	牛乳	ちくわいのそべ揚げ 白菜のゆかり和え カレーうどん			牛乳 スキムミルク ちくわ うすあげ あおのり粉 牛肉	白ごはん こめこうどん たまごなしマヨネーズ あぶら カレールウ	にんじん ねぎ はくさい しょうが だいこん たまねぎ	629 22 19	Kcal g g
23	金	麦コッペパン	牛乳	ウインナーケチャップからめ ごもくサラダ クリームシチュー	おはなし給食 「きゅうしょくたべにきました」		牛乳 ウインナー とり肉 スキムミルク	麦コッペパン バター マカロニ こめこ さとう 生クリーム あぶら じゃがいも	コーン にんじん むきえだまめ たまねぎ にんじん きゅうり	596 24 26	Kcal g g
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	人気給食①		牛乳 たまご とり肉 ベーコン ロースハム きぬごしどうふ	白ごはん じゃがいも かたくりに たまごなしマヨネーズ こめこ さとう あぶら	にんにく クリームコーン缶 きゅうり コーン にんじん こまつな たまねぎ	703 26 30	Kcal g g
27	火	白飯(減)	牛乳	春巻き うま塩キャベツ 醤油ラーメン	人気給食②		牛乳 はるまき ぶた肉 なると	白ごはん さとう あぶら ごま油 デミラーメン	キャベツ にんじん たけのこみずに はくさい しょうが こねぎ にんにく	649 20 24	Kcal g g
28	水	白飯	牛乳	ぶりの照り焼き ごま酢和え とり野菜汁	能登おうえんこんだて		牛乳 みそ ぶり とり肉 いとかもまほこ もめんどうふ	白ごはん マロニー さとう ごま油 かたくりに ごま	しょうが だいこん こまつな はくさい もやし えのきたけ にんじん ねぎ にんにく	619 31 21	Kcal g g
29	木	白飯	牛乳	とり肉のピナグレッツソース ブロッコリーサラダ フェイジョン ミルメーク	世界のジオパーク給食 「ブラジル」		牛乳 とり肉 ツナ ベーコン	白ごはん さとう ミルメーク かたくりに 白いんげん豆 こめこ あぶら じゃがいも たまごなしマヨネーズ オリーブ油	にんにく 黄ピーマン たまねぎ ブロッコリー 青ピーマン キャベツ 赤ピーマン にんじん	735 25 31	Kcal g g
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 剣崎なんばり辛和え 白山ジオ豚汁	白山市のお誕生日給食 生誕21周年		牛乳 かたとうふ さけ みそ ぶた肉 たまごスプレッド	白ごはん さとう ごま てんぷら粉 ごま油 パン粉 さつまいも たまごなしマヨネーズ あぶら	だいこん にんにく キャベツ ごぼう にんじん はくさい しょうが きなめりなめこ ねぎ パセリ	659 26 24	Kcal g g

※ 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。

食塩量 1月 平均2.2g



