

# 1月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品		黄のなかまの食品		エネルギーたんぱく質		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる		熱や力になる		脂質
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	
11	火	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 炒めなます 具雑煮			ぶり うすあげ とうふ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん	だいこん しょうが ごぼう はくさい ほししいたけ	米 さとう もち さといも	あぶら ごま	644 28 19 始業式	
12	水	白ごはん	牛乳	春巻き 割り干し大根の中華漬物 塩ラーメン 元気ヨーグルト			ぶた肉 あさり	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん	わりほしだいこん きゅうり ねぎ にんにく はくさい	米 ラーメン はるまき さとう	あぶら ごま油 ごま	785 26 26	
13	木	クロックムッシュ	牛乳	ツナサラダ ポトフ			ハム ツナ フランクフルト ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	食パン じゃがいも こめこ	バター	528 26 22	
14	金	三色丼	牛乳	ごま酢和え 豚汁			とり肉 大豆ミート たまご うすあげ ハム ぶた肉	牛乳	こまつな にんじん	しょうが えだまめ ごぼう たまねぎ	米 麦 さとう こんにやく さつまいも	あぶら ごま	684 31 19	
17	月	白ごはん	牛乳	チキン南蛮 タルタルソース ポイルキャベツ みそ汁			とり肉 たまご あつあげ 大豆ミート みそ	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	米 てんぷら さとう じゃがいも	あぶら ごま油	732 30 26	
18	火	麦ごはん	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え 肉豆腐 りんご			大豆 牛肉 やきとらふ	牛乳 青のり	にんじん	ほししいたけ たまねぎ ねぎ りんご	米 麦 かたくりこ さとう じゃがいも こんにやく くるまふ	あぶら	696 26 20	
19	水	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 はりはり漬け とり野菜なべ			さば とり肉 もめんとうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが にんにく きりほしだいこん きなめりなめこ	米 さとう マロニー	ごま ごま油	718 30 26	
20	木	豚キムチチャーハン	牛乳	パンサンスー 卵とわかめのスープ デザート			ぶた肉 ハム かまぼこ あさり たまご	牛乳 わかめ	にんじん にら 赤ピーマン	にんにく しょうが きゅうり ねぎ たまねぎ ぶなしめじ	米 麦 はるさめ かたくりこ ゼリー	あぶら ごま油	614 23 17	
21	金	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン にんじんグラッセ 野菜スープ			とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン セロリ	米 マカロニ こめこ パンこ	あぶら バター オリーブ油	669 24 19	
5年生スキー遠足														
全国学校給食週間 「給食のはじまり献立」														
24	月	セルフおにぎり	牛乳	鮭の塩焼き つけもの いも煮			さけ 牛肉 あつあげ	牛乳 のり	にんじん	たくあん キャベツ だいこん まいたけ	米 かたくりこ こんにやく さといも さとう	ごま	650 30 19 給食の始まり献立	
全国学校給食週間 「野々市市献立」 ・野々市ヤーコン														
25	火	白ごはん	牛乳	ヤーコン入りハンバーグ 和風おろしソース 小松菜の磯香あえ うち豆入りみそ汁			ぶた肉 牛肉 大豆ミート うすあげ うらまめ	牛乳 のり	こまつな にんじん	たまねぎ だいこん しょうが えのきたけ	米 かたくりこ パンこ じゃがいも さとう	ごま	663 27 19 野々市献立	
お話から飛び出した料理 「おしりたんでい カレーなるじけん」 お話に登場する料理を給食で再現します。														
26	水	麦ごはん	牛乳	パオットさんのカレー ラッキーラッシー			ぎゅう肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご	みかん(缶) パイ(缶) もも(缶)	米 麦 じゃがいも さつまいも こむぎこ さとう	あぶら バター ルウ	780 20 23 お話し給食
お祭り給食 高知県 「よさこい祭り」 全国のお祭りとその郷土料理を紹介します。														
27	木	白ごはん	牛乳	とりのゆずてりやき 土佐和え 高知丸ごと生姜スープ			とり肉 かまぼこ ぶた肉 たまご	牛乳 かつおぶし	こまつな にんじん にら	ゆず キャベツ しょうが たまねぎ	たけのこ えのきたけ ねぎ	米 さとう かたくりこ	641 27 20 お祭り給食	
全国学校給食週間 「白山市献立」 ・白山堅豆腐 ・木滑のなめこ ・美川のふぐの														
28	金	白ごはん	牛乳	堅豆腐カツ ごまだれ ふぐのこパスタ 白山豆乳スープ			とり肉 かたろうふ うすあげ みそ 豆乳 ねぎ	牛乳 のり	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ だいこん はくさい	きなめりなめこ ねぎ ごぼう	米 天ぶらこ パンこ スパゲティ	あぶら ごま ごま油 オリーブ油	730 26 21 白山市献立
31	月	麦ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ ゆかり和え だいこんと鶏肉のうま煮			とり肉 うずらたまご	牛乳 ハタハタ	にんじん きやいんげん ゆかりこ	はくさい きゅうり しょうが だいこん	米 麦 こめこ さとう さといも	あぶら	603 23 17	

※ 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。



塩分相当量	月平均
2.3	g