

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 (火)	ごはん 鮭の西京焼き きのこ和え 里芋入りけんちん汁	鮭、西京みそ 豚肉、焼き豆腐	米 さとう さといも、ごま油	しょうが えのきだけ、なめこ、小松菜、はくさい にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	552	23.7	13.2
2 (水)	揚げパン マセドアンサラダ 肉だんごスープ キャンディーチーズ	きなこ 鶏肉、豚肉 チーズ	米粉ミルクロール、大豆油、さとう じゃがいも、エッグケアマヨネーズ パン粉、でんぷん、春雨	にんじん、きゅうり、とうもろこし 玉ねぎ、しょうが、にんじん、はくさい、だいこん	631	22.0	27.0
3 (木)	ごはん ごぼうかき揚げ ★ オイスターソース炒め あんかけうどん	豚肉 鶏肉、うすあげ	米 小麦粉、米粉、でんぷん、大豆油 ごま油、さとう、でんぷん うどん、さとう、でんぷん	ごぼう、玉ねぎ、にんじん、しゅんぎく にんにく、玉ねぎ、もやし、小松菜 しょうが、干ししいたけ、はくさい、ねぎ、にんじん	674	26.0	23.3
4 (金)	麦ごはん 冬野菜カレー あらびきウインナー ミモザサラダ	豚肉 あらびきウインナー 鶏卵	米、白麦 さつまいも、サラダ油、カレールウ さとう、サラダ油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、れんこん、かぶ、ほうれん そう、ブルーベリー、りんご キャベツ、ブロッコリー	744	24.8	27.7
7 (月)	ごはん ポークシューマイ 春雨の酢の物 ジャージャン豆腐	豚肉 ロースハム 豚肉、厚揚げ、赤みそ	米 でんぷん、さとう、小麦粉 春雨、さとう、ごま油 さとう、でんぷん、ごま油、サラダ油	玉ねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり にんにく、しょうが、チンゲン菜、干ししいたけ、にんじ ん、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ	639	21.8	21.4
8 (火)	麦ごはん 肉みそ丼 切干大根のごまマヨ和え かきたま汁	豚肉、赤みそ ひじき、ツナ 鶏卵、絹ごし豆腐	米、白麦 サラダ油、さとう、ごま油 さとう、エッグケアマヨネーズ、ごま でんぷん	にんにく、玉ねぎ、もやし、小松菜 切干大根、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、えのきだけ、みつば	665	26.3	21.9
9 (水)	ミルクロール 能登牛のビーフシチュー ひじきのパスタサラダ デザート(ソファール元気ヨーグルト)	能登牛 ひじき、ロースハム 乳、脱脂粉乳、寒天、ゼラチン	ミルクロール 小麦粉、じゃがいも、サラダ油、さとう、ハ ヤシルウ スパゲッティ、サラダ油、さとう さとう	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルー ム、グリーンピース、トマト キャベツ、にんじん	637	26.3	20.9
10 (木)	ごはん メバル竜田揚げ ★ 源平なます 寄せ鍋風	メバル うすあげ 鶏肉、あさり、ふかし	米 でんぷん、大豆油 さとう、ごま マロニー	しょうが だいこん、にんじん、 はくさい、にんじん、えのきだけ、ねぎ	617	28.1	18.1
11 (金)	ごはん さんまのみぞれ煮 ゆかり和え みそおでん	さんま 鶏肉、がんも、イカ、タラ、うすら卵、みそ、こんぶ	米 さとう、でんぷん でんぷん、豚脂、じゃがいも、さとう	だいこん キャベツ、にんじん、きゅうり、赤しそ しょうが、だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん	680	29.0	23.7
14 (月)	ごはん ぎょうざ ナムル マーボー豆腐	豚肉 木綿豆腐、豚肉、赤みそ	米 でんぷん、さとう、サラダ油 さとう、ごま油、ごま サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	玉ねぎ、しょうが こまつな、もやし、にんじん しょうが、にんにく、玉ねぎ、たけのこ、にんじん、に ら、干ししいたけ	657	23.2	23.4
15 (火)	すし飯 鶏ごぼうちらし ★ たまごやき 長芋の粕汁	鶏肉 鶏卵 うすあげ、みそ	米、さとう さとう、サラダ油 さとう、サラダ油 長芋、酒粕	ごぼう、にんじん、いんげん、しょうが だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ	622	25.2	19.2
16 (水)	胚芽パンズ メンチカツバーガー コールスローサラダ かぼちゃのポターージュ	豚肉、鶏肉 鶏肉、牛乳	胚芽パンズ パン粉、さとう、大豆油 さとう、サラダ油、エッグケアマヨネーズ サラダ油、バター、米粉、生クリーム	キャベツ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ	673	22.2	28.9
17 (木)	ごはん 豚肉のくわやき キャベツの甘酢和え 大豆風味のおみそ汁	豚肉 糸かまぼこ、わかめ うすあげ、大豆ペースト、みそ	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう	きゅうり、もやし、キャベツ はくさい、にんじん、えのきだけ、ねぎ	687	28.1	24.8
18 (金)	ゆかりごはん きびなごフライ ★ ごまあえ さつま汁 デザート(安納芋のプリン)	きびなご さつまあげ 鶏肉、みそ 豆乳	米 パン粉、小麦粉、でんぷん、大豆油 さとう、ごま さつまいも 安納芋、さとう、でんぷん	赤しそ ほうれん草、もやし、にんじん 玉ねぎ、はくさい、にんじん、こんにゃく、ねぎ	642	24.4	17.0
21 (月)	ごはん 石川県産豆あじの南蛮漬け ★ キャベツのおかか和え ほうとう	豆あじ かつおぶし 豚肉、うすあげ、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 さとう ほうとう	ねぎ キャベツ、チンゲン菜、にんじん 干ししいたけ、だいこん、はくさい、かぼちゃ	604	24.5	15.7
22 (火)	ごはん 肉じゃがコロッケ 油揚げのごま酢和え 豆腐となめこのみそ汁	牛肉 うすあげ 絹ごし豆腐、ふかし、みそ	ごはん じゃがいも、パン粉、小麦粉、大豆油 さとう、ごま	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、もやし なめこ、ねぎ	671	25.5	22.3
23 (水)	ミルク食パン/いちごジャム オムレツ ほうれん草ソテー ポークビーンズ	鶏卵 ツナ 豚肉、大豆	ミルク食パン/いちごジャム でんぷん、サラダ油 サラダ油 じゃがいも、サラダ油、ハヤシルウ	ほうれん草、とうもろこし、もやし にんにく、玉ねぎ、にんじん、トマト、パセリ	605	25.2	21.8
24 (木)	ウインナーピラフ もみの木ハンバーグ 花野菜サラダ コンソメジュリアン デザート(クリスマスケーキ・チョコ)	ウインナー 鶏肉、豚肉 ベーコン 豆乳、鶏卵、乳	ケチャップライス、サラダ油、バター ごま、さとう さとう、水あめ、サラダ油、小麦粉	玉ねぎ、にんじん 玉ねぎ、にんにく、しょうが ブロッコリー、カリフラワー、赤パプリカ だいこん、ピーマン、にんじん、玉ねぎ、えのきだけ	738	23.7	31.4
25 (金)	ごはん 石川県産ニギスのから揚げ ★ きんぴらごぼう ★ カレーそばろ煮	ニギス さつまあげ 鶏肉	米 でんぷん、さとう、大豆油 ごま油、さとう、ごま じゃがいも、さとう、サラダ油、でんぷん	パプリカ ごぼう、にんじん、こんにゃく、ピーマン しょうが、玉ねぎ、にんじん、いんげん	627	23.9	17.3

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	651	15.3%	30.6%	363	3.0	246	0.58	0.55	24	4.2	2.5	86	2.8
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg