

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
6 (水)	ミルクロール 大豆ナゲット スパゲッティナポリタン フルーツのゼリー和え	大豆、大豆たん白 ロースハム	ミルクロール 油、でんぷん、さとう、大豆油 スパゲッティ、サラダ油 カクテルゼリー、マスカットゼリー	にんにく、しょうが 玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、にんにく、トマト パイナップル、黄桃、みかん	705	24.0	25.0
7 (木)	ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます そう煮	ぶり うすあげ 鶏肉	米 さとう、でんぷん さとう、ごま もち、さといも	しょうが 大根、にんじん はくさい、にんじん、みつば	657	27.2	18.9
8 (金)	ピタパン ハムチーズピカタ チリコンカン クラムチャウダー	ハム、チーズ、鶏卵 豚肉、牛肉、大豆 あさり、牛乳	小麦粉、なたね油、さとう、モルトシロップ サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、米粉、生クリーム	玉ねぎ、にんにく、トマト 玉ねぎ、にんじん、いんげん	630	26.7	25.3
12 (火)	ごはん スパイシーソースチキン もやしとコーンのソテー 大根と白菜のスープ	鶏肉 ベーコン	米 でんぷん、大豆油、バター サラダ油	にんにく もやし、とうもろこし、しめじ、小松菜 大根、はくさい、玉ねぎ、にんじん、パセリ粉	595	21.3	19.8
13 (水)	米粉ミルクロール ツナ入り卵ロール ひじきとごぼうのサラダ ミートボールシチュー	鶏卵、ツナ ひじき ミートボール	米粉ミルクロール でんぷん、さとう、大豆油 さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ じゃがいも、サラダ油、さとう、ハヤシルウ	玉ねぎ、にんじん ごぼう、玉ねぎ、きゅうり、にんじん 玉ねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム、ブロッコリー、トマト	656	24.8	25.1
14 (木)	ごはん 豚肉のおいだれ キャベツの塩昆布和え 大根のそぼろ汁	豚肉 塩昆布 鶏肉、うすあげ	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう サラダ油、でんぷん	しょうが、にんにく、りんご キャベツ、もやし、きゅうり 大根、小松菜、えのきたけ、干しいたけ	659	25.4	26.3
15 (金)	ごはん コーンシューマイ ブロッコリーのおかか和え 豚キムチラーメン	魚肉すり身、豆腐、大豆たん白、 かつお節、ツナ 豚肉、みそ	米 豚脂、さとう、でんぷん、小麦粉、水あめ さとう 中華めん	とうもろこし、玉ねぎ ブロッコリー、キャベツ、きゅうり はくさいキムチ、はくさい、もやし、にんじん、にら	569	24.3	12.9
18 (月)	わかめごはん ちくわの磯辺揚げ 白菜のゆず風味サラダ かぼちゃのみそ汁	わかめ ちくわ、あおさ粉 鶏肉 うすあげ、みそ	米、白麦 小麦粉、でんぷん、大豆油 ノンエッグマヨネーズ	はくさい、ブロッコリー、にんじん、ゆず かぼちゃ、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	587	19.6	20.2
19 (火)	ごはん ごぼうメンチカツ かほっくりサラダ 豆腐となめこのみそ汁	鶏肉、豚肉、大豆粉 ロースハム 木綿豆腐、みそ	米 パン粉、でんぷん、さとう、大豆油 さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	ごぼう、玉ねぎ、にんじん ブロッコリー、きゅうり なめこ、玉ねぎ、にんじん、小松菜、ねぎ	617	20.5	17.6
20 (水)	キャロットパン わかさぎフリッター じゃがいもきんぴら 鶏塩うどん	わかさぎ、沖あみ、あおさ ベーコン 鶏肉	キャロットパン 小麦粉、でんぷん、さとう、米粉、大豆油 じゃがいも、サラダ油、さとう、ごま うどん、ごま油	にんじん、ピーマン はくさい、にんじん、しめじ、ねぎ	599	18.9	25.3
21 (木)	ごはん ぶりフライ 小松菜ともやしのおひたし ちくわ麩の卵とじ	ぶり 鶏卵、鶏肉、さつま揚げ	米 パン粉、小麦粉、大豆油 さとう、ごま ちくわ麩、さとう	もやし、小松菜、にんじん 玉ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、いんげん	669	30.0	21.0
22 (金)	麦ごはん 切干大根と海藻のマリネ チキンカレーライス デザート(ヨーグルト)	海藻ミックス 鶏肉 ヨーグルト	米、白麦 さとう、サラダ油 じゃがいも、サラダ油、カレールウ	切干大根、キャベツ、きゅうり、黄パプリカ 玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、ブルー、りんご	686	20.7	18.0
25 (月)	麦ごはん ヤーコン入り火牛ビビンバ キャラメルポテト 森林セラビースープ	牛肉 ベーコン	米、白麦 サラダ油、さとう、ごま油 さつまいも、大豆油、バター、さとう、でんぷん、キャラメル サラダ油	ぜんまい、にんじん、もやし、小松菜、ヤーコン、にんにく、ねぎ 大根、にんじん、しいたけ、しめじ、セロリー	635	18.9	20.7
26 (火)	さざえごはん するめいかのから揚げ 打ち豆入りあいませ 豆腐とわかめのみそ汁	さざえ、うすあげ するめいか 打ち豆 絹ごし豆腐、わかめ、みそ	米、白麦 でんぷん、パン粉、コーン粉、ぶどう糖 サラダ油、さとう	にんじん、むき枝豆 パプリカ、しょうが、にんにく 大根、にんじん、ごぼう、ゆず 玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ	628	27.6	18.6
27 (水)	かほっくりごまロール 鶏肉のハーブ焼き れんこんサラダ ねぎと大根のクリーム煮	鶏肉 ベーコン、牛乳	かほっくりごまロール オリーブ油、さとう、水あめ、でんぷん サラダ油、さとう、ごま マカロニ、サラダ油、米粉	パプリカ、オレガノ、マジョラム、バジル れんこん、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ ねぎ、大根、玉ねぎ、にんじん、しめじ	637	24.9	21.4
28 (木)	ごはん さばの白こうじ焼き 加賀ッコリー豆腐サラダ とり野菜	さば 高野豆腐 鶏肉、木綿豆腐、みそ	米 でんぷん、サラダ油 さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ ごま油	ブロッコリー、とうもろこし はくさい、こんにゃく、もやし、にんじん、えのきたけ、にんにく	633	27.6	21.9
29 (金)	ごはん れんこん入りハンバーグ 小松菜のごま和え 花麩のすまし汁 加賀棒茶まんじゅう	豚肉、鶏肉 絹ごし豆腐、ふかし 白いんげん豆、おから、寒天	米 パン粉、さとう ごま、さとう 花麩 小麦粉、さとう、水あめ	れんこん、玉ねぎ 小松菜、もやし、にんじん えのきたけ、みつば	637	24.1	15.7

鏡開き献立

カレーライスの日

津幡町献立

能登献立

かほく献立

加賀献立

金沢献立

全国学校給食週間
24日～30日

※ 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
学校給食摂取基準	635kcal	15.1%	29.5%	343mg	2.7mg	243μg	0.55mg	0.55mg	28mg	4.1g	2.4g	83mg	2.8mg
	650kcal	13～20%	20～30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg