

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	ち・にく・ほねになる		体のちようしをととのえる		ねつ・ちからになる		脂質 行事食等
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9	火	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 紅白なます お雑煮 だいたいムース			ぶり うすあげ 鶏肉	牛乳	にんじん 糸みつば	しょうが だいこん ごぼう 干しいだけ	米もち さといも さとう かたくりこ だいたいムース	ごま	634 Kcal 28 g 21 g お正月献立	
10	水	白ごはん	牛乳	ユーリンチー ハムときくらげの中華サラダ 味噌ラーメン			鶏肉 ロースハム 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	ねぎ しょうが にんにく もやし	米 ラーメン かたくりこ さとう コーン	大豆油 ごま サラダ油 ごま油	670 Kcal 32 g 22 g	
11	木	白ごはん	牛乳	ポークチャップ さつまいものサラダ たまごスープ			豚肉 ロースハム ベーコン たまご	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト(缶) にんじん こまつな マッシュルーム きゅうり	にんにく たまねぎ きゅうり	米 米粉 さつまいも ごむぎこ さとう かたくりこ	大豆油 サラダ油 マヨネーズ	682 Kcal 26 g 27 g	
12	金	さくらごはん	牛乳	三色丼 ゆかり和え 豚汁 みかん			鶏肉 みそ 大豆ミート たまご 豚肉 あつあげ	牛乳	にんじん ゆかり粉	しょうが えだまめ キャベツ きゅうり	こほう たまねぎ だいこん ねぎ みかん	米 麦 じゃがいも さとう	サラダ油	701 Kcal 35 g 22 g
15	月	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 磯香あえ 沢煮わん			さば みそ 赤だしみそ 豚肉	牛乳 のり	こまつな にんじん 糸みつば	ねぎ しょうが キャベツ えのきだけ	こほう だいこん たけのこ 干しいだけ	米 さとう	ごま	613 Kcal 26 g 24 g
16	火	白ごはん	牛乳	ラザニア ブロッコリーとキャベツのサラダ 野菜スープ			牛肉 大豆ミート ロースハム 豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん 青ピーマン トマト(缶) ブロッコリー	たまねぎ にんにく キャベツ	だいこん キャベツ	米 パスタ さとう パン粉	サラダ油 生クリーム	665 Kcal 26 g 21 g
17	水	白ごはん	牛乳	ちくわのお好み揚げ れんこんサラダ あんかけうどん			ちくわ かつおぶし ロースハム うすあげ	牛乳 青のり粉	にんじん	れんこん きゅうり 干しいだけ たまねぎ	ねぎ しょうが さとう かたくりこ	米 うどん てんぷら粉 さとう	大豆油 マヨネーズ ごま	675 Kcal 23 g 22 g
18	木	白ごはん	牛乳	ホイコーロー かぶとたまごの中華スープ まっちゃんのカップケーキ			豚肉 ベーコン たまご 豆乳	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ 抹茶	にんにく しょうが たまねぎ 干しいだけ しめじ	たけのこ キャベツ かぶ かたくりこ	米 さとう ホットケーキミックス 甘納豆	サラダ油 ごま油 バター	707 Kcal 28 g 25 g
19	金	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツミルクゼリー			鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト(缶)	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 もも缶 りんご	米 麦 じゃがいも ごむぎこ ゼリー	サラダ油 バター カレールウ	728 Kcal 22 g 20 g
22	月	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 和風おろしソース きんぴらごぼう 白菜のみそ汁			鶏肉 豚肉 あつあげ 木綿豆腐 だいず さつまあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ えだまめ だいこん しょうが	こほう ねぎ こんにゃく えのきだけ さとう	米 パン粉 かたくりこ さとう	サラダ油 ごま	630 Kcal 31 g 20 g
絵本の料理・「にくのくに」にくのくくのは、いろんな王さまがじまのお城をかまえてくらしています。今日はいちばんの王さまを決める大事な日。だれがいちばんになったのかな？														
23	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら ごま酢あえ すきやき風煮			牛肉 焼き豆腐 青のり粉	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	しいだけ えのきだけ ねぎ こんにゃく	米 てんぷら粉 さとう ごま	大豆油 ごま油 ごま	625 Kcal 26 g 23 g お話し
24	水	きなこ揚げパン	牛乳	フレンチサラダ カレーシチュー チーズ			豚肉 きなこ	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン りんご	たまねぎ レモン	コッペパン グラニュー糖 パスタ じゃがいも	大豆油 マヨネーズ サラダ油 カレールウ	633 Kcal 23 g 30 g 給食週間(昭和献立)
25	木	白ごはん	牛乳	春巻き たまごキャベツの中華あえ 小松菜の豆乳ちゃんぽん風春雨スープ			はるまき ハム たまご 豆乳 豚肉 あさり なると いか	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	干しいだけ もやし	米 さとう はるさめ	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	678 Kcal 23 g 24 g 給食週間(静枝市献立)
26	金	白ごはん	牛乳	小松基地空上げ にんじんドレッシングサラダ 小松産トマトのミネストローネ ホワイトミニ			鶏肉 ロースハム 豚肉 だいず	牛乳	にんじん トマト(缶)	しょうが にんにく キャベツ きゅうり	コーン たまねぎ セロリ	米 さとう じゃがいも 米粉 ホワイトミニ	大豆油 オリーブ油	698 Kcal 29 g 24 g 給食週間(小松市献立)
旅する給食・「スペイン」ヨーロッパの中の国で、有名なサッカーチームがあります。また、古い建築物やおいしい食事もあるのでたくさんの観光客が訪れています。														
29	月	バターライス	牛乳	チリンドロン キャロット・ラペ ソパ・デ・アホ			鶏肉 たまご ひよこ豆 ロースハム ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン パプリカ パセリ トマト(缶)	にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム	米 麦 じゃがいも 米粉 パン粉 さとう	バター サラダ油 オリーブ油	646 Kcal 26 g 20 g 献立(スペイン)	
30	火	白ごはん	牛乳	堅豆腐カツ ごまだれ 小松菜としらすの和え物 白山汁			堅豆腐 鶏肉 うすあげ みそ	牛乳 しらす干し	こまつな にんじん	もやし えのきだけ ごぼう 木滑なめこ	はくさい だいこん ねぎ	米 てんぷら粉 パン粉 さとう	大豆油 ごま ごま油	632 Kcal 26 g 20 g 給食週間(白山市献立)
31	水	ピザトースト	牛乳	ツナサラダ ポトフ いちごヨーグルト			ベーコン ツナ 豚肉 ウィンナー	牛乳 いちごヨーグルト チーズ	トマト(缶) 青ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コーン だいこん	食パン じゃがいも さとう	オリーブ油	644 Kcal 28 g 24 g
												塩分相当量 月平均 2.5g		

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
※ カロリー、たんぱく質、脂質は小学校の量になっています。



