

1月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品		緑のなかまの食品				黄のなかまの食品		エネルギー		
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	ち・にく・ほねになる 1群	2群	体のちようしをとのえる 3群	4群	ねつ・ちからになる 5群	6群	たんぱく質	脂質	
8	水	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 紅白なます お雑煮			ぶり うすあげ とり肉	牛乳	にんじん しょうが だいこん はくさい ねぎ	ごぼう 干しいたけ		米 もち ごま かたくり粉 さとう さといも	603	28	19	
9	木	白ごはん	牛乳	焼きメンチ ブロッコリーサラダ たまごスープ			ぶた肉 牛肉 大豆ミート たまご	牛乳	ブロッコリー たまねぎ こまつな にんじん	キャベツ コーン ぶなしめじ		米 オリーブ油 パン粉 さとう かたくり粉	643	27	23	
10	金	クロックムッシュ	牛乳	コールスローサラダ ポークビーンズ			ロースハム ツナ ぶた肉 だいず	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	にんにく	食パン 米粉 さとう じゃがいも	バター オリーブ油	610	28	23
13	月	 成人の日														
14	火	カレーピラフ	牛乳	冬野菜の豆乳スープ煮 ヨーグルト			牛肉 ぶた肉 ウインナー 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	キャベツ	米 麦 じゃがいも	バター 油	639	26	23
15	水	白ごはん	牛乳	さんみ焼き 切干大根とひじきのマヨネーズあえ とりやさい鍋			さつまいも ロースハム とり肉 もめんどうふ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが きりぼし大根	えのきたけ はくさい	米 さとう マロニー ごま ごま油	油 卵なしマヨネーズ	635	28	20
16	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え あんかけうどん			うすあげ とり肉 子持ちししゃも 青のり粉	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし 干しいたけ たまねぎ ねぎ	しょうが	米 さとう 油 てんぷら粉 うどん かたくり粉	ごま	626	24	16
17	金	コッペパン	牛乳	ブロックフィスケル風 粉ふきいも ポトフ いちごジャム	ジオパーク給食		ホキ ぶた肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	だいこん	コッペパン ジャム かたくり粉 じゃがいも	米粉 油 バター 生クリーム	668	39	25
20	月	三色丼	牛乳	すいとん汁 りんごゼリー			とり肉 大豆ミート たまご きぬこどうふ	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ えのきたけ はくさい	ねぎ	米 麦 さとう しらたま粉 りんごゼリー	油	683	27	20
21	火	白ごはん	牛乳	ラザニア にんじんグラッセ 野菜スープ			牛肉 大豆ミート ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく コーン セロリ	キャベツ	米 マカロニ さとう パン粉	油 生クリーム バター オリーブ油	662	24	20
22	水	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 はりはり漬け けんちん汁			さば みそ とり肉 もめんどうふ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ しょうが きりぼし大根 ごぼう	だいこん 干しいたけ	米 さとう	ごま油 ごま	861	40	44
23	木	白ごはん	牛乳	あげぎヨーザ 野菜のピリ辛 味噌ラーメン	能登応援献立		ギヨーザ ぶた肉 あさり みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが ねぎ	もやし はくさい コーン	米 さとう ラーメン	油 ごま油	672	25	20
24	金	中島菜 チャーハン	牛乳	白ねぎとわかめのスープ ブルーベリーカップケーキ	全国学校給食週間(24日~30日)		ベーコン たまご ぶた肉 きぬこどうふ	牛乳	なかじまな にんじん	たまねぎ えだまめ ねぎ えのきたけ		米 麦 ごま油 ホットケーキミックス さとう バター ブルーベリージャム	油	677	21	24
27	月	白ごはん (特別栽培米)	牛乳	鮭の稚漬け焼き れんこんのきんぴら めった汁	おはなしから とびだしたりようり		さけ ちくわ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん	れんこん しらたき ごぼう はくさい	たまねぎ ねぎ	米 さとう さつまいも	油 ごま ごま油	618	31	16
28	火	白ごはん (特別栽培米)	牛乳	ハンバーグ しましまサラダ かぼちゃスープのおふる	とびだしたりようり		ぶた肉 大豆ミート ロースハム ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ		米 米粉 パン粉 さとう スパゲッティ	卵なしマヨネーズ 油 バター 生クリーム	793	28	30
29	水	ホクホク イモごはん (特別栽培米)	牛乳	堅とうふのミートグラタン れんこんのシャキシャキサラダ あったかクラムチャウダー クルミたっぷりカップケーキ	宮崎風花さんが 考えた献立		堅どうふ 牛肉 ぶた肉 とり肉	牛乳	トマト にんじん パセリ	にんにく たまねぎ れんこん コーン	えだまめ ぶなしめじ	米 パン粉 油 くるみ さつまいも ホットケーキミックス オリーブ油 さとう チョコレイト 卵なしマヨネーズ	デミグラスソース	825	34	26
30	木	麦ご飯 (特別栽培米)	牛乳	給食のカレーライス フルーツミルクゼリー	中学3年生 宮崎風花さんが 考えた献立		牛肉 牛乳	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイナップル もも缶	米 麦 じゃがいも こむぎ粉 ミルクゼリー	油 バター カレールー	738	20	23
31	金	白ごはん (特別栽培米)	牛乳	ケンザッキーチキン カリッと大豆のシーザーサラダ 白山めぐみん汁	白山市20才 お誕生日献立		とり肉 ベーコン かたとうふ だいず	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり こんにやく	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ きなめりなめこ	米 米粉 かたくり粉 さとう	油 卵なしマヨネーズ	716	39	27

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※ 表示してある栄養量は小学校中学年のものです。

食塩量 1月平均2.5g



白山市のホームページに「揚げパン」などの給食人気レシピが出ています。
 右のQRコードを読み込んでご覧ください。
 ご家庭の食事づくりにご活用いただければ、幸いです。

