

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	1食当たり栄養価	
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
↓ 9日(木)はお正月献立です ↓									
9	木	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ 炒めなます 紅白ぞうに	牛乳、鶏肉、うすあげ、かまぼこ	にんにく、しょうが、にんじん、大根、えのき、白菜、小松菜、ねぎ	ご飯、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、白いりごま、もち	637 22.5	819 27.4
10	金	麦ご飯	牛乳	キーマカレー フルーツカクテル	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、チーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、パイン、黄桃、バナナ	麦ご飯、油、じゃがいも、カレールー、ナタデココ、ゼリー、砂糖	20.8 70.4 23.2 18.7	24.4 91.3 28.8 22.0
13	月	成人の日							
14	火	麦ご飯	牛乳	豚とじ井 根菜のごま汁 ヨーグルト	牛乳、豚肉、さつまあげ、卵、みそ、ヨーグルト	玉ねぎ、えのき、みつば、れんこん、ごぼう、にんじん、小松菜	麦ご飯、砂糖、片栗粉、じゃがいも、白すりごま	631 26.3 17.4	808 32.2 20.1
15	水	ミルクロール	牛乳	白身魚と大豆のケチャップからめ 鶏団子とあさりのスープ	牛乳、ホキ、大豆、あさり、鶏団子	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ねぎ	ミルクロール、油、片栗粉、砂糖	592 30.3 21.9	756 38.1 26.6
16	木	ご飯	牛乳	あじのねぎみそ焼き ほうれん草のごま和え うずら卵入りおでん スイートポテト	牛乳、あじ、白みそ、みそ、野菜入りさつまあげ、うずら卵、あつあげ、こんぶ	しょうが、ねぎ、ほうれん草、白菜、にんじん、大根、こんにゃく	ご飯、砂糖、ごま油、白すりごま、スイートポテト	664 27.9 21.2	832 34.2 24.5
17	金	ご飯	牛乳	春巻き もやしナムル マーボー豆腐	牛乳、春巻き、豚ひき肉、大豆、木綿豆腐	もやし、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ	ご飯、油、砂糖、ごま油、片栗粉	632 25.2 21.0	718 29.6 25.4
20	月	ご飯	牛乳	鶏肉の塩こじ焼き しそ和え 肉吸い プリン	牛乳、鶏肉、豚肉、絹豆腐	しょうが、白菜、小松菜、にんじん、しそ、玉ねぎ、ねぎ	ご飯、砂糖、プリン	606 25.1 19.2	763 30.4 22.0
21	火	ご飯	牛乳	きびなごフライ チンゲン菜の炒めもの 大根と里いものうま煮 チーズ	牛乳、きびなごフライ、豚肉、チーズ	にんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、チンゲン菜、しょうが、大根、こんにゃく、枝豆	ご飯、油、ごま油、里いも、砂糖、片栗粉	596 22.3 20.9	744 26.2 23.1
22	水	ミルクロール	牛乳	じゃがいものグラタン たまごサラダ 大根のスープ	牛乳、ベーコン、チーズ、たまごサラダ、鶏肉	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、大根、キャベツ、しめじ、パセリ	ミルクロール、じゃがいも、油、バター、米粉、マヨネーズ	583 25.3 24.3	745 31.5 29.7
23	木	ご飯	牛乳	さばの竜田揚げ くさわかめのきんぴら ピリ辛みそ汁	牛乳、さば、くさわかめ、さつまあげ、鶏肉、木綿豆腐、みそ	しょうが、こんにゃく、にんじん、白菜、えのき、ねぎ、にんにく	ご飯、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖、白いりごま	620 27.9 23.2	796 34.3 27.6
↓ 24日~30日は「全国学校給食週間」です ↓ 24日(金)~29日(水)に、石川県の地場産物を使った献立が登場します									
24	金	麦ご飯	牛乳	トマトカレー キャロットサラダ	牛乳、牛肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン	麦ご飯、油、小麦粉、バター、砂糖、カレールー、ドレッシング	658 19.1 22.8	854 23.5 27.4
27	月	ご飯	牛乳	変わりぶり大根 めった汁 ルビーロマンゼリー	牛乳、ふくらぎ、豚肉、みそ	大根、小松菜、しょうが、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、さつまいも、ルビーロマンゼリー	669 24.8 22.4	857 30.7 26.9
28	火	麦ご飯	牛乳	そばろっこりごはん 加賀ねぎとトックのスープ	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、大豆、みそ、ベーコン	しょうが、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、えのき、ねぎ	麦ご飯、油、砂糖、片栗粉、トック、ごま油	598 25.0 17.5	780 31.1 20.5
29	水	米粉パン	牛乳	豚肉のゆずソースがけ コールスローサラダ 丸いものシチュー	牛乳、豚肉、鶏肉、生クリーム	ゆず、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、しめじ、パセリ	米粉パン、砂糖、片栗粉、オリーブ油、丸いも、白いんげん豆、油、小麦粉、バター	653 33.2 26.7	833 41.7 32.5
30	木	ご飯	牛乳	チーズハムカツ もやしのごま和え 生揚げのカレーそばろ	牛乳、チーズハムカツ、鶏ひき肉、大豆、なまあげ	もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、玉ねぎ、大根、さやいんげん	ご飯、油、砂糖、白すりごま、カレールー	681 26.0 25.7	905 33.0 32.9
↓ 31日(金)は読書献立です。「おどるカツオブシ」より、【とうふのお好み焼き風】が登場します! ↓									
31	金	ご飯	牛乳	とうふのお好み焼き風 じゃがいもきんぴら 卵とじ	牛乳、とうふステーキ、あおのり、かつお節、豚肉、鶏肉、卵	にんじん、ピーマン、玉ねぎ、干しいたけ、こんにゃく、小松菜	ご飯、じゃがいも、油、砂糖、白いりごま、ごま油、くるまふ、片栗粉	598 27.1 16.7	767 33.4 19.2

【お知らせ】 ⊕は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルギーを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター (Tel41-5211) までご連絡ください。