

1月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギーたんぱく質
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	熱や力になる	体の調子をととのえる	脂質 行事食等	
5	火	麦飯	牛乳	ハヤシライス フルーツカクテル	牛乳 豚肉	むぎ飯 さとう じゃがいも こむぎこ あぶら バター デミグラスソース	にんじん みかん缶 たまねぎ パイン缶 ぶなしめじ もも缶 トマト	724 Kcal 18 g 21 g 給食開始	
6	水	白飯	牛乳	ウインナー ツナとトマトのスパゲティ クリームシチュー	牛乳 ウインナー ツナ 鶏肉	白飯 じゃがいも 油 米粉 さとう 生クリーム スパゲッティ バター	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	691 Kcal 24 g 23 g	
7	木	麦飯	牛乳	麻婆丼 シューマイ 中華卵スープ	牛乳 シューマイ 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 赤だしみそ	むぎ飯 ごま油 あぶら さとう かたくりこ	しょうが 干しいたけ チンゲンサイ にんにく たけのこ たまねぎ 根深ねぎ にんじん コーン	680 Kcal 27 g 22 g	
8	金	白飯(減)	牛乳	ぶりの照り焼き なます お雑煮	牛乳 ぶり たまご 鶏肉	白飯 ごま さとう もち	にんじん ごぼう だいこん はくさい きゅうり 根深ねぎ にんじん	604 Kcal 25 g 16 g おせち料理	
11	月	成人の日 							
12	火	白飯(減)	牛乳	三味焼き ひじきのオイスターソース炒め カレーうどん	牛乳 豚肉 さつまあげ うすあげ ひじき ロースハム	白飯 カレールウ さとう あぶら うどん	根深ねぎ さやいんげん ねぎ しょうが コーン にんにく たまねぎ たけのこ にんじん	649 Kcal 25 g 19 g	
13	水	さくらおこわ	牛乳	中華おこわ パンサンスー 海鮮チゲ風スープ	牛乳 いか あさり ロースハム 木綿豆腐 たまご みそ 鶏肉	さくらおこわ ごま ごま油 はるさめ あぶら さとう	にんじん えだまめ だいこん たまねぎ きゅうり なら たけのこ キムチ 干しいたけ えのきたけ	590 Kcal 23 g 15 g	
14	木	白飯	牛乳	オムレツグラタン にんじんグラッセ かぶのポトフ ふりかけ	牛乳 チーズ オムレツ 鶏肉 豚肉 ごまかつおふりかけ 大豆ミート	白飯 さとう 米粉 バター	たまねぎ コーン にんじん はくさい トマト かぶ パセリ こまつな	607 Kcal 25 g 19 g	
15	金	白飯	牛乳	鯖の味噌煮 ほうれん草のごま和え けんちん汁	牛乳 豚肉 さば 木綿豆腐 みそ 赤だし	白飯 ごま油 さとう ごま あぶら	しょうが キャベツ こまつな ねぎ ほうれんそう にんじん だいこん 干しいたけ ごぼう	652 Kcal 27 g 24 g	
18	月	白飯	牛乳	チキン南蛮 タルタルソース はりはり和え あさりのみそ汁	牛乳 あさり 鶏肉 大豆 たまご みそ	白飯 マヨネーズ てんぷら粉 ごま あぶら ごま油 さとう じゃがいも	パセリ えのきたけ きりぼしだいこん ごぼう にんじん 根深ねぎ きゅうり	665 Kcal 29 g 21 g	
19	火	白飯	牛乳	揚げ大豆とごぼうのごまからめ みそおでん みかん	牛乳 うずらたまご だいず 厚揚げ ちりめんじゃこ ちくわ 豚肉	白飯 こんにやく かたくりこ さといも あぶら さとう ごま	ごぼう だいこん みかん	707 Kcal 29 g 25 g	
20	水	白飯	牛乳	手作りハンバーグ ミニトマト コーンチャウダー	牛乳 鶏肉 牛肉 豚肉 豆乳	白飯 あぶら パン粉 バター さとう 米粉 じゃがいも 生クリーム	たまねぎ パセリ ミニトマト にんじん コーン	678 Kcal 27 g 22 g	
21	木	白飯(減)	牛乳	ハタハタのからあげ 野菜のぴり辛 五目あんかけラーメン	牛乳 いか ハタハタ あさり 豚肉 焼きかまぼこ	白飯 ごま油 米粉 かたくりこ あぶら ラーメン さとう	きゅうり ねぎ たけのこ だいこん にんじん はくさい にんにく たまねぎ しょうが 干しいたけ	602 Kcal 25 g 16 g	
22	金	麦飯(増)	牛乳	能登牛カレー 大根サラダ	牛乳 牛肉 チーズ ロースハム	むぎ飯 カレールウ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう バター	にんにく トマト しょうが だいこん たまねぎ こまつな にんじん	707 Kcal 23 g 22 g 能登牛カレー	
25	月	白飯	牛乳	おはなし給食「のはらキッチンへようこ」 のはらキッチン特製チキンガーリックステーキ ポテトサラダ コンソメスープ いちごゼリー 	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	白飯 かたくりこ サラダ油 じゃがいも さとう マヨネーズ バター オリーブ油	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん	640 Kcal 22 g 20 g 絵本献立	
26	火	白飯	牛乳	堅豆腐カツごまだれ 小松菜のおひたし 白山めぐみん汁	牛乳 うすあげ 堅豆腐 みそ かまぼこ かつおぶし	白飯 ごま てんぷら粉 さとう パン粉 さつまいも あぶら 酒かす	こまつな たまねぎ にんじん だいこん もやし ごぼう ねぎ なめこ	625 Kcal 22 g 17 g 給食週間 白山市	
27	水	白飯	牛乳	だし巻き卵 ヤーコンチャブチェ めった汁	牛乳 みそ だし巻き卵 牛肉 豚肉	白飯 さとう かたくりこ ごま油 サラダ油 マロニー ごま さつまいも	ヤーコン 干しいたけ ねぎ にんにく なら しょうが たまねぎ にんじん ごぼう	610 Kcal 23 g 15 g 給食週間 野々市市	
28	木	さくらめし	牛乳	さざえご飯 ふくらぎのいしり風味 鶏野菜汁	牛乳 鶏肉 輪島産さざえ 木綿豆腐 うすあげ ふくらぎ	さくら飯 さとう かたくりこ こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう 干しいたけ ねぎ えだまめ たけのこ しらたき しょうが はくさい	665 Kcal 30 g 24 g 給食週間 能登	
29	金	白飯	牛乳	くるま麩のごまからめ 梅ひじき れんこんのすりながし汁	牛乳 うすあげ ひじき 青のり かつおぶし ちりめんじゃこ	白飯 くるまふ ごま あぶら さとう	れんこん ねぎ うめぼし にんじん だいこん	601 Kcal 19 g 19 g 給食週間 金沢市	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

