

1月 学校給食献立表

日 曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー							
	主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量					
8	金	麦ごはん	牛乳	ポークハヤシ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろあぶらづけ	にんじん こまつな たまねぎ ぶなしめじ キャベツ りよくとうもやし	こめ むぎ さとう こめこ あぶら ハヤシルウ	593	Kcal	19	g	17	g	2.4	g
12	火	白ごはん	牛乳	揚げ餃子 もやしのナムル ジャジャン豆腐	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん りよくとうもやし はくさい キャベツ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこみずに ほしいたけ	こめ さとう かたくりこ あぶら ごま	699	Kcal	25	g	26	g	2.3	g
13	水	白ごはん	牛乳	だし巻卵 ブロッコリーのごま和え 鶏団子汁	ぎゅうにゅう たまご とりにく みそ	ブロッコリー にんじん キャベツ ねぎ しょうが はくさい だいこん えのきたけ	こめ さとう かたくりこ ごま	616	Kcal	28	g	18	g	2.2	g
14	木	クリームピラフ	牛乳	【〇〇の日給食:黒豆】 コンソメスープ 黒豆のマフィン 	ぎゅうにゅう とりにく くるまめ	にんじん パセリ ほうれんそう こまつな たまねぎ マッシュルーム ホールコーン だいこん	こめ むぎ こめこ さとう ホットケーキミックス バター あぶら	734	Kcal	22	g	22	g	3.1	g
15	金	白ごはん	牛乳	いか天きのごソース 切干大根の炒り煮 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう いかてんがら あぶらあげ みそ きぬごしどうふ	こねぎ にんじん さやいんげん ぶなしめじ えのきたけ きりぼしだいこん ほしいたけ たまねぎ はくさい	こめ かたくりこ さとう あぶら ごま	634	Kcal	22	g	20	g	2.1	g
18	月	こぎつねごはん	牛乳	ほうれん草のごま和え 豆乳汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ もめんどうふ みそ とうにゅう	ほうれんそう にんじん りよくとうもやし だいこん ぶなしめじ ねぎ	こめ むぎ さとう ごま	569	Kcal	23	g	16	g	2	g
19	火	白ごはん	牛乳	【〇〇の日給食:大豆】 ハンバーグ玉ねぎソース 大浜大豆とチーズのコロコロサラダ 大根のコンソメスープ 	ぎゅうにゅう チーズ ハンバーグ だいち	トマトかん にんじん たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ	こめ さとう マヨネーズ	658	Kcal	25	g	24	g	2.4	g
20	水	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ もやしのごま和え 里芋のみそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ たまご あぶらあげ みそ あおのり	にんじん りよくとうもやし キャベツ たまねぎ はくさい	こめ こむぎこ さとう さといも あぶら ごま	605	Kcal	22	g	17	g	2.4	g
21	木	白ごはん	牛乳	鶏と野菜の甘酢炒め 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく あさり	にんじん あおピーマン 赤ピーマン こまつな しょうが たまねぎ たけのこみずに ほしいたけ	こめ かたくりこ こむぎこ じゃがいも さとう はるさめ あぶら	638	Kcal	22	g	18	g	2.6	g
22	金	麦ごはん	牛乳	【カレーの日】 ポークカレー  フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん トマトかん しょうが にんにく たまねぎ バナナ みかんかん ももかん パインかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら カレールウ	704	Kcal	20	g	18	g	2.4	g
25	月	おにぎり	牛乳	【全国学校給食週間:はじまりの給食】 鮭の塩焼き 野菜の塩もみ  栄養すいとん	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ	にんじん こまつな キャベツ りよくとうもやし たまねぎ はくさい	こめ しらたまこ こむぎこ	646	Kcal	31	g	15	g	2.1	g
26	火	白ごはん	牛乳	【全国学校給食週間:小松市給食】 小松基地空自空上げ にんじんと小松菜のおかか和え 大根とあげのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ	にんじん こまつな しょうが たまねぎ キャベツ だいこん	こめ こめこ さけかす さとう じゃがいも あぶら	611	Kcal	27	g	17	g	2	g
27	水	白ごはん	牛乳	【全国学校給食週間:白山市給食】 堅豆腐カツごまだれ ふくぬかのパーニャカウダ風サラダ なめこのみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ かたどうふ たまご まぐろあぶらづけ みそ ふくのぬかづけ	ブロッコリー にんじん ホールコーン にんにく なめこ はくさい ねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ ごま	682	Kcal	23	g	24	g	2.4	g
28	木	加賀蓮根と かにかの ちらし寿司	牛乳	【全国学校給食週間:金沢市給食】 五郎島金時のめった汁 加賀棒茶饅頭	ぎゅうにゅう たまご かおりぼこ ぶたにく みそ	にんじん ほしいたけ えだまめ れんこん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう さつまいも ぼうちやまんじゅう	664	Kcal	22	g	13	g	3.2	g
29	金	白ごはん	牛乳	【全国学校給食週間:七尾市給食】 ぶりの照り焼き 七日炊きごぼう 豆腐と野菜のすまし汁	ぎゅうにゅう ぶり みそ もめんどうふ	にんじん こまつな しょうが ごぼう たまねぎ	こめ さとう かたくりこ ごま	631	Kcal	27	g	20	g	1.8	g
30	土	白ごはん	牛乳	【全国学校給食週間:珠洲市給食】 珠洲塩かき揚げ いしるドレッシングのサラダ 宗玄酒粕汁	ぎゅうにゅう たまご みそ まぐろあぶらづけ だいち	にんじん いとみつぼ たまねぎ ほしいたけ りよくとうもやし だいこん キャベツ ごぼう はくさい ねぎ	こめ こむぎこ こめこ さとう じゃがいも さけかす あぶら ごま マヨネーズ	706	Kcal	24	g	25	g	1.7	g



	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	649	24	19	2.3
栄養基準量	650	21~32	14~21	2未満

1月24日から30日は
「全国学校給食週間」です！

今年の給食週間のテーマは
「石川県味わいツアー」です。
小松市からスタートして
珠洲市を目指します。
各市の特色あふれる給食が登場します。
お楽しみに！

※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。