

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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂			
8 金	麦ごはん	ポークハヤシ ツナサラダ	豚肉 まぐろ油漬け	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ ぶなしめじ キャベツ りよくとうもやし	米 麦 砂糖 米粉	油 ハヤシルウ	763 Kcal 23 g 20 g 3.1 g	
12 火	白ごはん	揚げ餃子 もやしのナムル ジャジャン豆腐	ぎょうざ 豚肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	りよくとうもやし 白菜 キャベツ にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま	868 Kcal 30 g 30 g 2.8 g	
13 水	白ごはん	だし巻き卵 ブロッコリーのごま和え 鶏団子汁	卵 鶏肉 みそ	牛乳	ブロッコリー にんじん	キャベツ ねぎ しょうが 白菜 大根 えのきたけ	米 砂糖 片栗粉	ごま	764 Kcal 33 g 19 g 2.6 g	
14 木	クリームピラフ	【〇〇の日給食:黒豆】 コンソメスープ 黒豆のマフィン 	鶏肉 黒豆	牛乳	にんじん パセリ ほうれん草 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン 大根	米 麦 米粉 砂糖	バター 油 ホットケーキミックス	999 Kcal 29 g 27 g 4 g	
15 金	白ごはん	いか天きのソース 切干大根の炒り煮 豆腐のみそ汁	いか天がら 油あげ みそ 絹ごし豆腐	牛乳	こねぎ にんじん さやいんげん	ぶなしめじ えのきたけ 切干大根 干しいたけ 玉ねぎ 白菜	米 片栗粉 砂糖	油 ごま	781 Kcal 26 g 22 g 2.6 g	
18 月	こぎつねごはん	ほうれん草のごま和え 豆乳汁	鶏肉 油あげ 木綿豆腐 みそ 豆乳	牛乳	ほうれん草 にんじん	りよくとうもやし 大根 ぶなしめじ ねぎ	米 麦 砂糖	ごま	731 Kcal 28 g 19 g 2.5 g	
19 火	白ごはん	【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 	ハンバーグ 大豆	牛乳 チーズ	トマト缶 にんじん	玉ねぎ きゅうり 大根 キャベツ	米 砂糖	マヨネーズ	838 Kcal 31 g 28 g 3 g	
20 水	白ごはん	ちくわの磯辺揚げ もやしのごま和え 里芋のみそ汁	ちくわ 卵 油あげ みそ	牛乳 青のり	にんじん	りよくとうもやし キャベツ 玉ねぎ 白菜	米 小麦粉 砂糖 さといも	油 ごま	787 Kcal 28 g 20 g 3.2 g	
21 木	白ごはん	鶏と野菜の甘酢炒め 春雨スープ	鶏肉 あさり	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 小松菜	しょうが 玉ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ	米 片栗粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 春雨	油	816 Kcal 27 g 21 g 3.4 g	
22 金	麦ごはん	【カレーの日】 ポークカレー フルーツヨーグルト 	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶	しょうが にんにく 玉ねぎ パナナ みかん缶 もも缶 パイン缶	米 じゃがいも	油 カレールウ	925 Kcal 24 g 24 g 3.1 g	
25 月	おにぎり	【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 	鮭 豚肉 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ りよくとうもやし 玉ねぎ 白菜	米 白玉粉 小麦粉		874 Kcal 37 g 17 g 2.6 g	
26 火	白ごはん	【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	鶏肉 かつお節 油あげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 大根 玉ねぎ	米 米粉 酒粕 砂糖 じゃがいも	油	780 Kcal 32 g 20 g 2.6 g	
27 水	白ごはん	【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	堅豆腐 卵 まぐろ油漬け みそ ふくぬか漬け	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	ホールコーン にんにく なめこ 白菜 ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま マヨネーズ	875 Kcal 28 g 29 g 3 g	
28 木	加賀蓮根と かにの ちらし寿司	【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	卵 香り箱 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	干しいたけ 枝豆 れんこん ごぼう 大根 ねぎ こんにやく	米 砂糖 さつまいも 棒茶饅頭		830 Kcal 27 g 15 g 4 g	
29 金	白ごはん	【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	ぶり みそ 木綿豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま	774 Kcal 30 g 20 g 2 g	
30 土	白ごはん	【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	卵 みそ まぐろ油漬け 大豆	牛乳	にんじん 糸みつば	玉ねぎ 干しいたけ りよくとうもやし キャベツ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	米 小麦粉 米粉 砂糖 じゃがいも 酒粕	油 ごま マヨネーズ	897 Kcal 28 g 29 g 2 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	831	29	22	2.9
栄養基準量	830	27~62	18~28	2.5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、
6群に分けて記載してあります。