

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
10 火	ごはん ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮 	ぶり うすあげ	米 さとう、でんぷん さとう、ごま もち、生麩	しょうが だいこん、にんじん にんじん、はくさい、生しいたけ、みつば	648	26.1	18.7
11 水	フルーツサンド ベーコンエッグ キャベツのソテー 冬野菜のポトフ 	脱脂粉乳 鶏卵、ベーコン 豚肉、ミートボール(鶏肉、豚肉、大豆たん白)	小麦粉、ショートニング、さとう、生クリーム 小麦、さとう、大豆油 サラダ油 じゃがいも、ミートボール(パン粉、でんぷん、豚脂、油)	黄桃、みかん、パイナップル キャベツ、もやし、ピーマン たまねぎ、にんじん、かぶ、いんげん、ミートボール(たまねぎ、しょうが、ブルーネ)	651	24.4	26.1
12 木	ごはん 魚のゆかり揚げ ちくわの煮物 豆腐とあさりのみそ汁	ホキ ちくわ 絹ごし豆腐、あさり、ふかし、みそ	米 でんぷん、ごま、大豆油 さとう	赤しそ にんじん、こんにゃく、生しいたけ、いんげん たまねぎ、にんじん、ねぎ	616	26.3	17.0
13 金	ごはん エビチリ 中華風大根サラダ ジャージャン豆腐 	えび 厚揚げ、豚肉、赤みそ	米 油、でんぷん、小麦粉、サラダ油、さとう、大豆油 さとう、ごま油、ごま サラダ油、さとう、でんぷん、ごま油	にんにく、しょうが だいこん、もやし、にんじん、みずな たまねぎ、たけのこ、にんじん、干しいたけ、チンゲン菜、ねぎ、にんにく、しょうが	668	23.0	24.2
16 月	麦ごはん チキンナゲット 海藻サラダ 根菜カレー 	鶏肉、大豆たん白、おから 海藻 豚肉	米、白麦 パン粉、でんぷん、さとう、小麦粉、米粉、クラッカー粉、大豆油 さとう、ごま油、ごま じゃがいも、カレールー、サラダ油	キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、だいこん、れんこん、ごぼう、りんご、ブルーネ、にんにく、しょうが	695	24.1	22.6
17 火	わかめごはん ハンバーグ和風おろしソース れんこんと小松菜の塩炒め ★ 粕汁 	わかめ 豚肉、鶏肉、大豆たん白 豚肉 ベーコン、みそ	米、白麦 豚脂、さとう、でんぷん、植物油脂、マッシュポテト サラダ油、ごま油 さつまいも、酒かす	たまねぎ、だいこん れんこん、にんじん、こまつな、しょうが たまねぎ、はくさい、にんじん	627	24.6	19.3
18 水	キャロットパン ハムチーズフライ キャベツのマリネ 白菜のクリーム煮	鶏卵、脱脂粉乳 豚肉、鶏肉、大豆たん白、チーズ ロースハム 豚肉、牛乳、白いんげん豆	小麦粉、さとう、マーガリン 豚脂、さとう、でんぷん、パン粉、小麦粉、ショートニング、大豆油 サラダ油、さとう サラダ油、米粉、生クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ、ブロッコリー はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ	651	27.5	28.1
19 木	ごはん さばの香味揚げ 切干大根のゴママヨ和え ★ あんかけうどん	さば ロースハム かまぼこ	米 でんぷん、大豆油、さとう ノンエッグマヨネーズ、さとう、ごま うどん、さとう、でんぷん	にんにく、ねぎ 切干大根、きゅうり、にんじん にんじん、干しいたけ、はくさい、ねぎ、しょうが	627	24.6	19.5
20 金	ゆかりごはん コロッケ こんにゃくのきんぴら ★ 豚もやし汁	豚肉 さつまあげ 豚肉、焼き豆腐、みそ	米 じゃがいも、豚脂、パン粉、小麦粉、大豆油、植物油脂、水あめ、でんぷん、さとう サラダ油、さとう さとう	赤しそ たまねぎ こんにゃく、ごぼう、にんじん、いんげん もやし、にんじん、えのきたけ、にんにく、ねぎ	652	24.3	20.8
23 月	ごはん 豚天 ひじきの炒め煮 かぼちゃのみそ汁 デザート(みかんクレープ) 	豚肉 ひじき、さつまあげ うすあげ、みそ 豆乳	米 天ぷら粉、大豆油 サラダ油、さとう 米粉、さとう、油脂、水あめ、でんぷん	にんにく にんじん、こんにゃく、いんげん かぼちゃ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ みかん、みかん果汁、レモン果汁	638	30.8	18.8
24 火	セルフおにぎり(ごはん) (のり) 鮭の塩焼き 漬物 芋煮汁 	のり さけ 豚肉、うすあげ	米 塩こうじ さとう 里いも	キャベツ、きゅうり、だいこん こんにゃく、にんじん、まいたけ、こまつな	590	28.8	18.0
25 水	米粉ミルクロール 豚肉のハーブ焼き ペンネと椎茸のトマトソース かほくの恵クリームスープ デザート(ルビーロマンゼリー) 	脱脂粉乳 豚肉 ベーコン、牛乳	米粉、小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン オリーブ油 ペンネマカロニ、サラダ油、さとう 長いも、かほっくり、米粉 さとう	バジル、パセリ にんじん、たまねぎ、生しいたけ、ピーマン、トマト、にんにく たまねぎ、にんじん、ねぎ ルビーロマン果汁	694	28.9	26.9
26 木	れんこん入り火牛ビビンバ(麦ごはん) (具) 小松菜のナムル 石川県産米粉麺入り卵スープ 	牛肉 のり 鶏卵	米、白麦 サラダ油、さとう、ごま、ごま油 さとう、ごま油 米粉めん、でんぷん	切干大根、れんこん、にんじん、ねぎ、にんにく こまつな、もやし、にんじん たまねぎ、生しいたけ、ねぎ	638	24.4	16.8
27 金	ごはん あまえびのかき揚げ ★ キャベツのごま和え 治部煮風 デザート(五郎島金時のまんじゅう) 	あまえび 鶏肉 白いんげん豆、寒天	米 天ぷら粉、米油、大豆油 ごま、さとう すだれふ、さとう、でんぷん 五郎島金時、小麦粉、さとう、粉あめ	たまねぎ、ごぼう、にんじん キャベツ、もやし、にんじん たけのこ、にんじん、生しいたけ、わさび、ほうれんそう こんにゃく粉	701	26.2	20.8
30 月	そぼろっこりーごはん(ごはん) (具) めぎすのピリ辛揚げびたし にんじんの中華和え わかめスープ 	豚肉、ひじき、いり卵、みそ めぎす ツナ わかめ	米 さとう、サラダ油 さとう、でんぷん、大豆油 さとう、ごま油、ごま	ブロッコリー、にんじん、しょうが にんじん、キャベツ たまねぎ、えのきたけ、チンゲン菜、ねぎ	621	27.1	20.8
31 火	ごはん ふくらぎのしょうがみそ焼き 揚げと小松菜の和えもの 沢煮椀 果物(ぼんかん) 	ふくらぎ、みそ うすあげ 豚肉	米 さとう、ごま	しょうが こまつな、にんじん、もやし にんじん、たけのこ、ごぼう、えのきたけ、みつば ぼんかん	644	29.5	19.6

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※ 毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
(中学年)	648kcal	16.2%	29.3%	365mg	3.1mg	311μg	0.60mg	0.56mg	25mg	4.1g	2.4g	85mg	2.8mg
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	2.0g	50mg	2.0mg