

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	行事食等
12	水	ごはん	牛乳	鮭のゆずみそかけ 炒めなます 紅白雑煮	牛乳、さけ、みそ、 うすあげ、とり肉、	米、でんぷん、油、さと う、白ごま、もち、	しょうが、ゆず、にんじん、だい こん、小松菜、えのき、ねぎ、	721	30.2	14.0	
13	木	ごはん	牛乳	ハムカツ コーンサラダ ポテトスープ	牛乳、ハムカツ、と り肉、	米、油、オリーブ油、さ とう、じゃがいも、	キャベツ、きゅうり、とうもろこ し、にんじん、たまねぎ、チンゲン サイ、えのき、	763	22.5	21.2	
14	金	ごはん	牛乳	春巻き ひじきナムル 味噌ラーメン	牛乳、はるまき、ひ じき、ぶた肉、み そ、	米、油、さとう、白ご ま、中華めん、ごま油、	もやし、にんじん、きゅうり、キャ ベツ、ねぎ、にんにく、しょうが、	839	23.1	25.8	
17	月	ミルク ロール	牛乳	あんかけやきそば 中華スープ	牛乳、ぶた肉、きぬ どうふ、ベーコン、 わかめ、	ミルクロールパン、中華 めん、油、でんぷん、ご ま油、	もやし、たまねぎ、にんじん、きく らげ、たけのこ、白菜、しょうが、 にら、チンゲンサイ、ねぎ、	738	26.3	24.0	
18	火	バター ライス	牛乳	ジャンバラヤ 青菜と卵のスープ ヨーグルト	牛乳、ウインナー、 たまご、ヨーグル ト、	米、バター、油、でんぷ ん、	トマトジュース、たまねぎ、トマ ト、赤ピーマン、ピーマン、にんじ ん、たけのこ、えのき、もやし、ほ うれん草、	749	23.1	19.8	
19	水	ごはん	牛乳	鶏肉と大豆のチリソース 道産子バター汁	牛乳、とり肉、大 豆、ちくわ、みそ、	米、でんぷん、油、さと う、じゃがいも、バ ター、	たまねぎ、ピーマン、にんじん、に んにく、しょうが、白菜、えのき、 とうもろこし、ねぎ、	796	28.8	22.5	
20	木	ごはん	牛乳	ニラ饅頭 中華漬け 麻婆豆腐	牛乳、ぶたひき肉、 きぬどうふ、	米、さとう、ごま油、 油、でんぷん、	にら饅頭、もやし、きゅうり、にん じん、にんにく、しょうが、たまね ぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、	812	27.5	23.8	
21	金	むぎご はん	牛乳	カレーライス 大根サラダ	牛乳、ぶた肉、チー ズ、とり肉、	米、麦、油、じゃがい も、こむぎこ、バター、 油、さとう、カレールー	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、だいこん、きゅうり、	840	24.9	24.7	
24	月	ごはん	牛乳	ふくらぎとまる芋の甘からめ 豚大根	牛乳、ふくらぎ、ぶ た肉、あつあげ、	米、油、こむぎこ、さと う、	しょうが、にんじん、たまねぎ、た けのこ、ピーマン、だいこん、さや いんげん、	847	27.9	28.7	給食週間
25	火	ごはん	牛乳	豚肉のイチジクソース きのこコーンのソテー 根菜のみそ汁 ルビーロマンゼリー	牛乳、ぶた肉、もめ んどうふ、みそ、	米、いちじくジャム、で んぷん、油、バター、さ とも、ルビーロマンゼ リー、	キャベツ、にんじん、しめじ、とう もろこし、だいこん、ごぼう、ね ぎ、	794	27.6	23.0	給食週間
26	水	ごはん	牛乳	クリスピーチキン ビーンズサラダ トマトポトフ	牛乳、とり肉、チー ズ、ツナ、ベーコ ン、	米、マヨネーズ、パン 粉、コーンフレーク、い んげん豆、さとう、ド レッシング、すりごま、 油、じゃがいも、	キャベツ、たまねぎ、にんじん、白 菜、トマト、	839	35.3	24.4	給食週間
27	木	ごはん	牛乳	白身魚フライ かぶの即席漬け じぶ煮風	牛乳、白身魚、こん ぶ、とり肉、やきど うふ、	米、油、でんぷん、すだ れ麩、さとう、	かぶ、きゅうり、にんじん、干しい たけ、たけのこ、白菜、ほうれん 草、	731	30.2	18.1	給食週間
28	金	ごはん	牛乳	キンパ風ごはん 海藻サラダ ワンタンスープ	牛乳、牛肉、のり、 海藻、かまぼこ、鶏 肉	米、ごま油、さとう、白 ごま、ワンタン	にんじん、小松菜、たくあんづけ、 キャベツ、きゅうり、もやし、チン ゲンサイ、ねぎ、	721	23.5	16.6	
31	月	ごはん	牛乳	オムレツ 野菜ソテー ニョッキのミルクスープ	牛乳、オムレツ、 ベーコン、とり肉、 白いんげん豆、生ク リーム、	米、油、ニョッキ、バ ター、	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、にんじん、白菜、パセ リ、	815	24.8	25.7	

全国学校給食週間


1月24日～31日は全国学校給食週間です。
学校給食の意義や役割などについて
知ってもらい、学校給食の充実と発展を
図ることを目的としています。

今年度川北町では地域や石川県の地場産物や
郷土料理を取り入れた献立を提供します。

24日(月)
能美市献立
能美市の丸いもや
石川県産のふくら
ぎを使った甘から
めです。



25日(火)
川北町献立
いちじくジャムを
使ったソースを豚
肉にかけます。
石川県産のルビー
ロマンを使ったゼ
リーです。



26日(水)
小松市献立
にんじんを使った
ビーンズサラダと
トマトポトフです。



27日(木)
金沢市献立
金沢の郷土料理の
治部煮風です。す
だれ麩が入ってい
ます。

