



1 月 学校給食献立表



川北中学校

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)
9	木	とり肉の ごもち らしずし	牛乳	さつまいものチーズきんとん すましじる 新春 メニュー	牛乳、とり肉、チーズ、きぬ どうふ、ふかし、	米、さとう、油、白ごま、さつ まいも、バター、	しょうが、れんこん、にんじん、た けのこ、えだ豆、たまねぎ、こまつ な、ねぎ、	791 27.7 18.9
10	金	ごはん	牛乳	だしまきたまご いためなます そうに	牛乳、だしまきたまご、うす あげ、とり肉、	米、油、さとう、白ごま、も ち、	にんじん、だいこん、ごぼう、えの き、はくさい、糸みつば、	757 25.8 18.4
13	月			成人の日				
14	火	ごはん	牛乳	ぶた肉のたまごとじどん こんさいのごまじる いちごヨーグルト	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、た まご、みそ、ヨーグルト、	米、さとう、でんぶん、じゃが いも、すりごま、	たまねぎ、にんじん、えのき、ね ぎ、れんこん、ごぼう、こまつな、	802 30.6 19.3
15	水	ごはん	牛乳	ほきと大豆のケチャップからめ とりだんごとあさりのスープ	牛乳、ホキ、でんぶん、だい ず、あさり、とりにくだん ご、	米、油、でんぶん、さとう、	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ト マト、はくさい、ねぎ、	787 33.2 21.4
16	木	ごはん	牛乳	さばのねぎごまみそ焼き ほうれん草のいそかあえ ぶた肉じゃが	牛乳、さば、みそ、のり、ぶ た肉、	米、白ごま、さとう、ごま油、 油、じゃがいも、	ねぎ、ほうれん草、はくさい、にん じん、たまねぎ、	772 32.0 20.7
17	金	ごはん	牛乳	はるまき もやしナムル マーボーどうふ	牛乳、はるまき、ぶたひき 肉、だいず、もめんどうふ、	米、油、さとう、ごま油、白ご ま、でんぶん、	もやし、にんじん、きゅうり、にん にく、しょうが、たまねぎ、たけの こ、干しいたけ、ねぎ、	943 33.0 36.2
20	月	ミルク ロール	牛乳	ミートグラタン たまごサラダ お豆のスープ	牛乳、牛ひき肉、ぶたひき 肉、チーズ、たまご、とり 肉、だいず、	ミルクロールパン、ファル ファッシュ、油、デミグラスソー ス、パンコ、マヨネーズ、	にんにく、たまねぎ、にんじん、ト マト、ブロッコリー、キャベツ、だ いこん、えのき、チンゲンサイ	874 39.9 33.0
21	火	ごはん	牛乳	メンチカツ ごまあえ じゃがいも入り肉どうふ	牛乳、メンチカツ、ぶた肉、 もめんどうふ、	米、油、さとう、すりごま、 じゃがいも、	こまつな、もやし、にんじん、たま ねぎ、ねぎ、	895 32.2 32.4
22	水	ごはん	牛乳	クリスピーチキン ごぼうサラダ さといものシチュー	牛乳、とり肉、ベーコン、生 クリーム、	米、天ぷらこ、パンコ、コーン フレーク、油、さとう、ごまド レッシング、すりごま、さとい も、米こ、バター、	ごぼう、にんじん、とうもろこし、 キャベツ、たまねぎ、エリンギ、こ まつな、	899 31.2 28.1
23	木	さけとし いたけの まぜごはん	牛乳	とり肉のさっぱりうめサラダ かすじる さつまいもとくりのタルト 中学生が考えたメニュー	牛乳、さけ、ひじき、とり 肉、もめんどうふ、うすあ げ、みそ、	米、油、さとう、オリーブ油、 タルト	にんじん、干しいたけ、えだ豆、 きゅうり、キャベツ、しそ、たまね ぎ、はくさい、ねぎ、	763 29.9 20.3
24	金	ごはん (川北産 特別栽培 米)	牛乳	変わりぶりだいこん とり野菜じる 金沢メニュー	牛乳、ふくらぎ、とり肉、も めんどうふ、みそ、	米、油、さとう、でんぶん、ご ま油、 	にんじん、だいこん、こまつな、 しょうが、えのき、もやし、はくさ い、ねぎ、にんにく、	829 33.0 26.8 2.4
27	月	ポリウム 満点のこ のたきこ みごはん	牛乳	うまみひき出すめぎすのかおり揚げ さっぱりおいしく玉ねぎとろしだいこんのあえ物 冬にぴったりかぼちゃいりさつまじる 中学生が考えた川北メニュー	牛乳、とり肉、うすあげ、め ぎす、あおのり、みそ	米、さとう、天ぷらこ、油、ご ま油、白ごま、さつまいも、 	まいだけ、しめじ、干しいたけ、に んじん、えだ豆、しょうが、切干だ いこん、たまねぎ、きゅうり、ごぼ う、かぼちゃ、はくさい、ねぎ	797 32.6 19.7
28	火	ごはん (川北産 特別栽培 米)	牛乳	とり肉のいちじくソース ヘルシー緑黄色野菜のこんぶサラダ あったか石川だいすきおでん 中学生が考えた川北メニュー	牛乳、とり肉、こんぶ、ぶた 肉、かたどうふ、ちくわ、	米、いちじくジャム、さとう、 でんぶん、オリーブ油、さとい も、くるまふ、 	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、だいこん、	759 31.8 19.0
29	水	麦ごはん (川北産特 別栽培米)	牛乳	トマトカレーライス キャロットサラダ 小松メニュー	牛乳、ぶた肉、チーズ、 	さとう、米、麦、油、じゃがい も、こむぎこ、バター、カレー ルー、オリーブ油、	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、トマト、フルーツチャツ ネ、キャベツ、きゅうり、とうもろ こし、	802 24.5 21.5
30	木	ごはん	牛乳	さけのさいきょう(最強)焼き よろこんぶつけ 必勝しょうがのあん(願)かけうどん いよかん(いー予感) 受験おうえんメニュー	牛乳、さけ、みそ、白みそ、 こんぶ、とり肉、うすあげ、	米、さとう、うどん、でんぶ ん、	しょうが、きゅうり、はくさい、に んじん、たまねぎ、干しいたけ、ね ぎ、こまつな、いよかん、	796 33.7 14.7
31	金	ごはん (川北産 特別栽培 米)	牛乳	のとぶた肉のしょうが焼き なめこのごじる チーズ 能登メニュー	牛乳、ぶた肉、とり肉、あつ あげ、だいず、みそ、チー ズ、	米、油、さとう、白ごま、でん ぶん、	しょうが、にんにく、たまねぎ、に んじん、ピーマン、だいこん、なめ こ、はくさい、ねぎ、	811 35.8 28.7

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。
※ 都合により、献立や食材が変更になる場合があります。



農家のみなさん、
おいしいお米をい
つもありがとうございます。

※ 全国学校給食週間中は、川北産の特別栽培米のごはんです。よく味わって食べましょう。

23日(木)
中学生が考えた
メニューです。地場産物
がたくさん使われています。
さけとしいたけのごはんや
うめうみのサラダ、貝が
たっぷり体のあたたま
かすじです。



24日(金)
金沢メニューです。
ぶりだいこんは、石川
県の郷土料理です。能
登町で、ぶりがとれま
す。



27日(月)
中学生が考えた
メニューです。地場産物が
たくさん使われています。
ポリウム満点のたきこ
みごはんは石川県とれため
ぎすの揚げもの、川北産の
たまねぎのあえ物などです。



28日(火)
中学生が考えた
メニューです。川北産のいち
じくジャムや地場産物がた
くさん使われています。おで
んは、くるまふや かたどうふ、
だいこんなどをたっぷりの
だじりるでにこみます。



29日(水)
小松メニューです。
小松で多く作られ
ているトマトのカ
レーとにんじん
たっぷりのサラダ
です。



31日(金)
能登メニュー
です。能登産のぶた肉
が入ったしょうが焼き
です。
ごじるは、すり鉢など
ですった大豆と、きの
こや野菜などを入れた
みそしるです。

