



日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品	黄のなかまの食品	みどりのなかまの食品	エネルギー	
				ち・にく・ほねになる	ねつやちからになる	体のちょうしをととのえる	たんぱく質 脂質 行事食等	
5	火	カツ丼	豆腐のみそ汁 がどうゼリー	ぶた肉 みそ 牛乳 たまご 大豆ペースト わかめ きぬどうふ うすあげ	米 麦 あぶら てんぷら粉 さとう パン粉 かたくりこ ゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ	778 Kcal 30 g 26 g 始業式	
6	水	白ごはん	ちくわの磯部揚げ ゆかりあえ カレーうどん	ちくわ 牛乳 牛肉 青のり粉	米 あぶら てんぷら粉 カレールー こめこうどん	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが ねぎ	675 Kcal 22 g 20 g	
7	木	ココア ビスキュイ パン	カリカリベーコンのサラダ クリームシチュー	ベーコン 牛乳 とり肉	ドックパン さとう あぶら ホットケーキミックス バター ミルクココア マカロニ こめこ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ	619 Kcal 25 g 22 g	
8	金	白ごはん	ぶりの照り焼き 黒豆 お雑煮 おせち料理給食	ぶり 牛乳 とり肉	米 黒まめ さとう もち さといも	にんじん しょうが ごぼう しいたけ ねぎ	640 Kcal 29 g 17 g お正月メニュー	
11	月	成人の日						
12	火	三色丼	ごま酢和え 豚汁	とり肉 ロースハム 牛乳 大豆ミート たまご みそ ぶた肉 うすあげ	米 麦 さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん しょうが たまねぎ こまつな えだまめ もやし ごぼう	667 Kcal 31 g 19 g	
13	水	麦ご飯	あげ大豆とじゃがいもの磯和え 肉豆腐 りんご1/6	大豆 牛乳 牛肉 青のり粉 焼きどうふ	米 麦 くるまふ あぶら かたくりこ じゃがいも こんにゃく さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ りんご	691 Kcal 26 g 20 g	
14	木	白ごはん	鯖の味噌煮 はりはり漬け 沢煮わん	さば みそ 赤だしみそ ぶた肉	米 さとう ごま	こまつな ねぎ だいこん にんじん しょうが えのき 糸みつば きりぼしだいこん ごぼう	672 Kcal 25 g 24 g	
15	金	白ごはん	肉しゅうまい 野菜のピリからあえ 塩ラーメン	しゅうまい 牛乳 あさり ぶたにく	米 麦 さとう ラーメン	にんじん キャベツ はくさい きゅうり にんにく しょうが ねぎ	725 Kcal 26 g 23 g	
18	月	豚キムチ チャーハン	バンサンズー 豆腐とわかめのスープ	ぶた肉 牛乳 とり肉 わかめ ロースハム きぬどうふ	米 麦 はるさめ さとう	にら にんにく キムチ にんじん しょうが ねぎ きゅうり	552 Kcal 23 g 16 g	
19	火	白ごはん	魚のフライ たまごサラダ なめこのみそ汁	ほき(魚) 牛乳 たまご みそ あつあげ 大豆ペースト	米 あぶら てんぷら粉 パン粉 スパゲティ	にんじん キャベツ きゅうり はくさい なめこ	674 Kcal 27 g 24 g	
20	水	白ごはん	春巻き 割り干し大根の中華漬物 八宝菜	ぶた肉 牛乳 あさり こんぶ うずらたまご	米 あぶら はるまき さとう かたくりこ	にんじん わりぼしだいこん きゅうり こまつな しょうが たけのこ たまねぎ はくさい ほししいたけ	703 Kcal 22 g 26 g	
21	木	クロック ムッシュ	ポトフ ヨーグルト	ロースハム 牛乳 ぶた肉 チーズ フランクフルト ヨーグルト	食パン パター 米粉 じゃがいも	にんじん キャベツ だいこん だいこん たまねぎ	633 Kcal 31 g 23 g	
22	金	麦ご飯	ポークカレー フルーツミルクゼリー	ぶたにく 牛乳 チーズ	米 むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ カレールー ミルクゼリーのもと	にんじん にんにく パイン缶 しょうが たまねぎ もも缶 みかん缶	775 Kcal 20 g 21 g	
25	月	セルフ おにぎり	鮭の塩焼き つけもの めった汁 全国学校給食週間 25(月)~29(金) 日本で初めての給食メニュー	さけ 牛乳 ぶた肉 のり みそ うすあげ	米 麦 こんにゃく じゃがいも	にんじん たくあん キャベツ たまねぎ ねぎ	601 Kcal 28 g 14 g 学校給食週間-はじまり給食	
26	火	防災給食 カレー リゾット	れんこんハンバーグ 野菜ソテー (※カレーリゾットはアレルギーフリー) 防災給食	ぶた肉 牛乳 大豆ミート	カレーリゾット あぶら パン粉 ごま さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ れんこん キャベツ しょうが コーン	760 Kcal 22 g 39 g 防災給食	
27	水	白ごはん	ハタハタの唐揚げ 能登いしるの海草サラダ 能登牛のすき焼き 能登の料理給食	いとかまほこ 牛乳 牛肉 ハタハタ やきどうふ わかめ	米 あぶら 米粉 ごま油 さとう こんにゃく	にんじん キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ はくさい	737 Kcal 30 g 28 g 能登の料理給食	
28	木	白ごはん	のほらキッチン特製チキンガーリックステーキ ポテトサラダ コンソメスープ いちご おはなし給食 のほらキッチン	とり肉 牛乳 ベーコン チーズ	米 あぶら さとう パター かたくりこ オリーブ油 じゃがいも たまごなしマヨネーズ	にんじん にんにく キャベツ パセリ コーン いちご きゅうり たまねぎ	697 Kcal 24 g 25 g おはなしかたとびだした料理	
29	金	白ごはん	堅豆腐のミートグラタン にんじんグラッセ 白山めぐみんたまごスープ 白山めぐみん給食	かたどうふ 牛肉 牛乳 ぶた肉 とり肉 ヨーグルト 大豆ミート チーズ たまご	米 あぶら パン粉 パター 生クリーム	トマト にんにく にんじん たまねぎ こまつな コーン パセリ なめこ	688 Kcal 29 g 24 g 白山めぐみん給食	

※ 牛乳は毎日つきます。
 ※ 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。

1月24日から30日は、全国学校給食週間です!

