

# 1月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品	黄のなかまの食品	エネルギー たんぱく質
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる	脂質 行事食等	
11	火	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 炒めなます 具雑煮 お正月メニュー	ぶり 牛乳 とり肉 うすあげ かまぼこ こうやとうふ	にんじん だいこん しょうが はくさい ごぼう ほししいたけ	米 あぶら さとう ごま もち さといも	643 Kcal 28 g 19 g 始業式	
12	水	麦ごはん	牛乳	あげ大豆とじゃがいもの磯和え 肉豆腐 りんご	大豆 牛乳 牛肉 青のり やきとうふ	にんじん ほししいたけ ねぎ りんご たまねぎ	米 麦 あぶら かたくりこ さとう じゃがいも くるまふ こんにゃく	693 Kcal 26 g 20 g	
13	木	白ごはん	牛乳	春巻き 割り干し大根の中華漬物 塩ラーメン	ぶた肉 牛乳 あさり こんぶ	にんじん はくさい コーン にんにく きゅうり ねぎ わりぼしだいこん	米 あぶら ラーメン ごま油 はるまき ごま さとう	737 Kcal 24 g 25 g	
14	金	三色丼	牛乳	ごま酢和え 豚汁	とり肉 牛乳 大豆ミート みそ たまご うすあげ ハム ぶた肉	ごまつな しょうが りよくとちもやし にんじん えだまめ ねぎ たまねぎ ごぼう	米 麦 あぶら さとう ごま こんにゃく さつまいも	694 Kcal 31 g 19 g	
17	月	救給五目 ごはん	牛乳	だいこんと鶏肉のうま煮 おはぎ 防災給食	とり肉 牛乳 うすらたまご	にんじん はくさい しょうが さやいんげん きゅうり だいこん	救給五目ごはん さとう おはぎ さといも こんにゃく かたくりこ	640 Kcal 19 g 17 g	
18	火	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 はりはり漬け とり野菜なべ	さば 牛乳 とり肉 みそ もめんとうふ みそ	にんじん ねぎ はくさい ごまつな しょうが にんにく きりぼしだいこん きなめりなめこ	米 ごま さとう ごま油 マロニー	718 Kcal 30 g 26 g	
19	水	白ごはん	牛乳	チキン南蛮 タルタルソース ポイルキャベツ みそ汁	とり肉 牛乳 たまご みそ あつあげ 大豆ミート	パセリ たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ しょうが	米 こめこ あぶら てんぷらこ ごま油 さとう じゃがいも たまごなしマヨネーズ	730 Kcal 30 g 26 g	
20	木	白ごはん	牛乳	マカロニグラタン にんじんグラッセ 野菜スープ	とり肉 牛乳 ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ セロリ コーン マッシュルーム	米 あぶら マカロニ バター こめこ パンこ オリーブ油	669 Kcal 24 g 19 g	
21	金	豚キムチ チャーハン	牛乳	パンサンズー 卵とわかめのスープ 豆乳パンナコッタ	ぶた肉 牛乳 ハム わかめ かまぼこ たまご あさり	にんじん にんにく キムチ にら しょうが きゅうり 赤ピーマン ねぎ きくらげ たまねぎ ぶなしめじ	米 麦 あぶら はるさめ ごま油 かたくりこ パンナコッタ	624 Kcal 23 g 17 g	
24	月	セルフおにぎり	牛乳	鮭の塩焼き つけもの いも煮 はじまりの給食	さけ 牛乳 牛肉 のり あつあげ	にんじん たくあん ねぎ まいたけ キャベツ だいこん	かたくりこ ごま こんにゃく さとう さといも 米	650 Kcal 30 g 19 g 給食の始まり献立	
25	火	麦ごはん	牛乳	パオットさんのカレー ラッキーラッシー おはなし給食	牛肉 牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん にんにく みかん(缶) トマト しょうが バイン(缶) りんご たまねぎ もも(缶) りんご	米 麦 あぶら じゃがいも バター さつまいも ルウ こむぎこ さとう	772 Kcal 20 g 22 g お昼から飛びだした料理	
26	水	白ごはん	牛乳	ヤーコン入りハンバーグ 和風おろしソース 小松菜の磯香あえ うち豆入りみそ汁 のいち給食	ぶた肉 牛乳 牛肉 のり 大豆ミート みそ うすあげ うちまめ	ごまつな たまねぎ ねぎ にんじん だいこん ヤーコン えのきたけ しょうが りよくとちもやし	かたくりこ ごま パンこ 米 じゃがいも さとう	657 Kcal 28 g 19 g 野々市献立	
27	木	白ごはん	牛乳	照り焼きチキン ゆず風味 土佐和え 高知丸ごと生姜スープ お祭り給食 高知	とり肉 牛乳 かまぼこ かつおぶし たまご ぶた肉	ごまつな ゆず たけのこ にんじん キャベツ えのきたけ にら しょうが ねぎ たまねぎ	米 かたくりこ さとう	641 Kcal 27 g 20 g お祭り献立	
28	金	白ごはん	牛乳	堅豆腐カツ ごまだれ ぶぐのこパスタ 白山豆乳スープ 白山市給食	とり肉 牛乳 かたとうふ ぶぐのこ うすあげ みそ 豆乳 ねぎ のり	にんじん にんにく ごぼう ブロッコリー たまねぎ ねぎ はくさい だいこん きなめりなめこ	米 あぶら 天ぷらこ ごま パンこ ごま油 スパゲティ オリーブ油	730 Kcal 26 g 21 g 白山市献立	
31	月	クロックムッシュ	牛乳	ツナサラダ ポトフ カップでヤクルト	ハム 牛乳 ツナ チーズ フランクフルト ぶた肉	にんじん キャベツ だいこん パセリ きゅうり コーン たまねぎ	食パン バター こめこ さとう じゃがいも カップでヤクルト	627 Kcal 28 g 28 g	

- ※ 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。

