

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる 1群		主に体の調子を整える 2群		主にエネルギーになる 3群		主にエネルギーになる 4群		主にエネルギーになる 5群		主にエネルギーになる 6群		エネルギー たんぱく質				
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	946 Kcal	44.6 g	34.2 g	3.0 g	44.6 g	34.2 g	3.0 g	44.6 g	34.2 g
1	月	白ごはん	牛乳	チキンピカタ イカくんサラダ みそ汁	とり肉 たまご ささいか 油揚げ	牛乳	牛乳	にんじん こまつな	だいこん きゅうり たまねぎ なめこ	米 小麦粉 さとう じゃがいも	油 マヨネーズ ごま	946 Kcal	44.6 g	34.2 g	3.0 g	44.6 g	34.2 g	3.0 g	44.6 g	34.2 g	3.0 g	
2	火	白ごはん	牛乳	鶏肉とれんこんの揚げ煮 かきたま汁 メロンゼリー	とり肉 たまご	牛乳	わかめ	にんじん いんげん	しうが れんこん たまねぎ ねぎ	米 米粉 片栗粉 さとう	油 ごま	908 Kcal	36.8 g	22.6 g	2.0 g	36.8 g	22.6 g	2.0 g	36.8 g	22.6 g	2.0 g	
3	水	白ごはん	牛乳	ホキの塩こうじ焼き 五目豆 さつま汁 みかん	ホキ 大豆 とり肉 ぶた肉	牛乳	こんぶ	にんじん	しうが ごぼう はくさい ねぎ だいこん みかん	米 こんにゃく さとう さつまいも		796 Kcal	37.2 g	14.8 g	1.5 g	37.2 g	14.8 g	1.5 g	37.2 g	14.8 g	1.5 g	
4	木	クロワッサン	牛乳	パンナアラビアータ ポトフ	ベーコン いか とり肉 えび あさり	牛乳	トマト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ しめじ	クロワッサン さとう マカロニ じゃがいも	オリーブ油	731 Kcal	30.1 g	24.7 g	2.9 g	30.1 g	24.7 g	2.9 g	30.1 g	24.7 g	2.9 g	
5	金	小豆 ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 大根なます 煮しめ	小豆 ぶり 油揚げ 豆腐	牛乳	こんぶ ひじき	にんじん	しうが だいこん たまねぎ ごぼう れんこん	米 こんにゃく さとう 片栗粉 さといも	ごま	881 Kcal	36.0 g	30.4 g	2.4 g	36.0 g	30.4 g	2.4 g	36.0 g	30.4 g	2.4 g	
8	月	チャーハン	牛乳	サラダ 中華スープ 黒ごまプリン	ぶた肉 たまご ハム 豆腐	牛乳	ピーマン	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン はくさい ねぎ 干しいたけ	米 はるさめ さとう	油 黒ごま	795 Kcal	27.7 g	23.4 g	2.0 g	27.7 g	23.4 g	2.0 g	27.7 g	23.4 g	2.0 g		
9	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のごま照り焼き じゃがいものきんぴら みそ汁	とり肉 ぶた肉 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん はくさい ごぼう	米 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま ごま油	815 Kcal	37.8 g	23.0 g	1.9 g	37.8 g	23.0 g	1.9 g	37.8 g	23.0 g	1.9 g		
10	水	ビビンバ	牛乳	キムチスープ セノビーゼリー	ぎゅう肉 たまご	牛乳	わかめ	にんじん こまつな にら	にんにく しうが せんまい もやし キムチ たまねぎ ねぎ えのき レモン果汁	米 麦 さとう	油 ごま油 ごま	779 Kcal	28.0 g	18.6 g	1.9 g	28.0 g	18.6 g	1.9 g	28.0 g	18.6 g	1.9 g	
11	木	ゆかり ごはん	牛乳	大豆とさつまいもの揚げ煮 おでん	大豆 厚揚げ ちくわ うずら卵	牛乳	煮干し	にんじん しそ	だいこん	米 こんにゃく 片栗粉 さつまいも さとう さといも	油 ごま	984 Kcal	37.5 g	32.7 g	2.8 g	37.5 g	32.7 g	2.8 g	37.5 g	32.7 g	2.8 g	
12	金	ポーク カレー	牛乳	コールスローサラダ バナナ	ぶた肉 ハム	牛乳	トマト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ コーン バナナ	米 さとう 麦 じゃがいも 米粉	油	937 Kcal	28.4 g	19.7 g	2.3 g	28.4 g	19.7 g	2.3 g	28.4 g	19.7 g	2.3 g	
15	月	白ごはん	牛乳	春巻き ホイコーロー ^{中華コーンスープ}	ぶた肉 豆腐	牛乳	ひじき	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ たまねぎ しうが ねぎ にんにく えのき コーン	米 片栗粉 はるさめ 小麦粉 さとう	油 ごま油	760 Kcal	23.5 g	21.5 g	2.1 g	23.5 g	21.5 g	2.1 g	23.5 g	21.5 g	2.1 g	
16	火	白ごはん	牛乳	タンドリーチキン シーザーサラダ コンソメジュリアン りんご	とり肉 ベーコン	牛乳	ヨーグルト チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	にんにく キャベツ コーン えのき たまねぎ セロリ りんご	米 マヨネーズ	827 Kcal	32.9 g	27.1 g	1.9 g	32.9 g	27.1 g	1.9 g	32.9 g	27.1 g	1.9 g		
17	水	白ごはん	牛乳	かぼちゃひき肉フライ もやしのナムル 含め煮	ぶた肉 厚揚げ ちくわ さつま揚げ	牛乳	こんぶ	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ もやし だいこん 干しいたけ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう こんにゃく	ごま油 ごま	831 Kcal	24.7 g	24.3 g	2.5 g	24.7 g	24.3 g	2.5 g	24.7 g	24.3 g	2.5 g	
18	木	白ごはん	牛乳	ささかまの磯部揚げ 大根のゆずドレサラダ みそ汁 みかん	ささかまほこ ツナ ぶた肉 油揚げ	牛乳	あおさ わかめ	にんじん かぼちゃ	だいこん ゆず はくさい 干しいたけ みかん しめじ みかん	米 小麦粉 さとう	油 オリーブ油	781 Kcal	25.6 g	20.5 g	1.7 g	25.6 g	20.5 g	1.7 g	25.6 g	20.5 g	1.7 g	
19	金	白ごはん	牛乳	シューマイ 春雨の中華炒め 家常(ジャーチャン)豆腐	ぶた肉 豆腐	牛乳	チンゲン菜	たまねぎ にんじん チングゲン菜	しうが にんにく たけのこ ねぎ 干しいたけ はくさい	米 ごま油 さとう 片栗粉 小麦粉 はるさめ	油	944 Kcal	38.9 g	30.3 g	2.4 g	38.9 g	30.3 g	2.4 g	38.9 g	30.3 g	2.4 g	
22	月	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き いかと大根の煮物 みそ汁	とり肉 いか 油揚げ	牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ こまつな	だいこん 干しいたけ たまねぎ えのき	米 さとう		861 Kcal	37.6 g	28.2 g	2.1 g	37.6 g	28.2 g	2.1 g	37.6 g	28.2 g	2.1 g		
23	火	チキン ライス	牛乳	サラダ ペイザンヌスープ みかん	とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト	たまねぎ トマト こまつな かぼちゃ ピーマン パセリ	キャベツ マッシュルーム グリンピース みかん きゅうり コーン	米 さとう	772 Kcal	33.9 g	13.7 g	2.1 g	33.9 g	13.7 g	2.1 g	33.9 g	13.7 g	2.1 g		
24	水	白ごはん	牛乳	フライドチキン パンプキンサラダ ミネストローネ ブッシュドノエル	とり肉 ハム ベーコン 豆乳 おから	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリンピース みかん きゅうり コーン	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	977 Kcal	35.5 g	31.8 g	2.3 g	35.5 g	31.8 g	2.3 g	35.5 g	31.8 g	2.3 g

※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、6つの基礎食品群に分けて記載しています。

※栄養基準量は、生徒の身長から標準体重を割り出し、必要と推定される栄養量を算出して決定しています。

◇今月の給食◇

あえのこと給食(5日)

収穫に感謝し、田の神様をおもてなしをする『あえのこと』。奥能登に古くから伝わる農耕儀礼です。神様に食べていただく料理をイメージした献立です。

冬至給食(23日)

冬至は、1年で最も昼の時間が短くなる日です。冬至にはかぼちゃを食べる風習があります。

クリスマス給食(24日)

ブッシュドノエルはクリスマスに作られる木の形をしたケーキです。
フランス語で「ブッシュ」は「木」、「ノエル」は「クリスマス」という意味です。エネルギー
Kcalたんぱく質
g脂質
g食塩相当量
g

851

33.2

24.5

2.2

2.2

2.2

840

27~42

19~28

2.5未満

