



日	曜	献立名					主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 食塩相当量					
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 さきいか 油揚げ	牛乳 チーズ	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
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	しょうが 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
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 こんが	にんじん	しょうが 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
4	木	クロワッサン	牛乳	ペンネアラビアータ ポトフ			ベーコン いか とり肉 えび あさり	牛乳	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
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 こんが ひじき	にんじん	しょうが キャベツ 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
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	にんじん 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 干ししいたけ	米 はるさめ さとう	油 黒ごま	795	Kcal	27.7	g	23.4	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 しめじ 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
10	水	ビビンバ	牛乳	キムチスープ セロビーゼリー			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 しょうが ぜんまい 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
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
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	にんじん トマト	にんにく しょうが 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
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 しょうが 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
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 きゅうり 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	油	827	Kcal	32.9	g	27.1	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 こんが	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
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 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 干ししいたけ 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
19	金	白ごはん	牛乳	ジューマイ 春雨の中華炒め 家常(ジャーチャン)豆腐			ぶた肉 豆腐	牛乳	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ ねぎ 干ししいたけ 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
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 干ししいたけ たまねぎ えのき	米 さとう	油	861	Kcal	37.6	g	28.2	g
23	火	チキン ライス	牛乳	サラダ パイザンヌスープ みかん			とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん トマト こまつな かぼちゃ ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース みかん きゅうり コーン	米 さとう	油	772	Kcal	33.9	g	13.7	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	にんにく たまねぎ きゅうり レーズン キャベツ しめじ	米 さとう 米粉 水あめ じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	977	Kcal	35.5	g	31.8	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
今月の平均値	851	33.2	24.5	2.2
栄養基準量	840	27~42	19~28	2.5未満