

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	1食あたり標準値 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食事量等
					体をつくる	体の調子を整える	熱や力になる	
食材・食品名								
9	火	ごはん	牛乳	子どもししゃも天ぷら 源平なます 紅白みそ雑煮 ふりかけ 揚げパン カラフルソテー 白菜のクリームシチュー	牛乳・ししゃもの天ぷら・うす揚げ・鶏肉・九谷味噌・白味噌	にんじん・大根・えのきたけ・白菜・ねぎ	ごはん・白いりごま・三温糖・油・もち	781
								25.2
								21.3
10	水	米粉パン	牛乳		牛乳・ウインナー・きな粉	キャベツ・玉ねぎ・とうもろこし・ピーマン・赤ピーマン・にんじん・ぶなしめじ・白菜	米粉パン・油・グラニュー糖・バター・米粉	768
								28.3
								31.3
11	木	ごはん	牛乳	ふくらぎと大豆のピリ辛ソース 鶏だんごスープ	牛乳・ふくらぎ・大豆・鶏だんご	玉ねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ・たけのこ・ねぎ・にんにく・生姜	ごはん・油・片栗粉・三温糖	839
								31.4
								28.6
12	金	麦ごはん	牛乳	カレーライス たまごとブロッコリーのサラダ	牛乳・豚肉・いり卵・チーズ	玉ねぎ・にんじん・りんご・ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ・にんにく・生姜	麦ごはん・じゃが芋・油・カレールー	818
								28.1
								22.7
15	月	ごはん	牛乳	やさしいシューマイ ハリハリ漬け 麻婆豆腐	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・やさしいシューマイ・赤味噌	にんじん・切干大根・きゅうり・にんにく・生姜・玉ねぎ・たけのこ	ごはん・白いりごま・三温糖・ごま油・油・片栗粉	763
								29.1
								22.0
16	火	ごはん	牛乳	さばの塩焼き もやし炒め 車麩の卵とじ	牛乳・さば・鶏肉・鶏卵	もやし・にら・にんじん・玉ねぎ・小松菜・生姜	ごはん・油・くるま麩・三温糖・片栗粉	765
								38.8
								23.2
17	水	ミルクロール	牛乳	チキンハーフ焼き コールスローサラダ あさり入りトマトスープ	牛乳・鶏肉・あさり・ウインナー	キャベツ・にんじん・きゅうり・玉ねぎ・キャベツ・トマト・にんにく	ミルクロール・オリーブ油・じゃが芋・マカロニ・三温糖	770
								33.2
								31.7
18	木	ごはん	牛乳	ちくわのごま揚げ 塩昆布和え 大根と里芋のそぼろ煮	牛乳・ちくわ・豚ひき肉・昆布	きゅうり・白菜・にんじん・生姜・大根	ごはん・天ぷら粉・白いりごま・油・三温糖・里芋・片栗粉	824
								31.0
								24.6
19	金	麦ごはん	牛乳	豚丼 トックスープ ヨーグルト	牛乳・豚肉・かまぼこ・ヨーグルト	玉ねぎ・えのきたけ・白菜・青梗菜・生姜・にんじん・ねぎ	麦ごはん・油・三温糖・トック(もち)・片栗粉・ごま油	802
								28.6
								17.9
22	月	ごはん	牛乳	豚肉と小松菜のオイスター炒め 豆乳みそ汁 みかん	牛乳・豚肉・厚揚げ・豆乳・九谷味噌	玉ねぎ・にんじん・小松菜・白菜・えのきたけ・ねぎ・みかん・生姜・にんにく	ごはん・油・三温糖・片栗粉	784
								31.5
								24.5
【1月23日(火)は2年4組 中西 一葵さんの考えた献立が登場します。】								
23	火	バターライス	牛乳	かぼちゃと鶏肉のピラフ 白身魚フライのゆずソースかけ 具だくさんコンソメスープ ルビーロマンゼリー	牛乳・鶏肉・白身魚(ホキ)フライ・ベーコン	かぼちゃ・国造ゆず・大根・にんじん・キャベツ・ブロッコリー・パセリ	麦ごはん・バター・油・三温糖・ルビーロマンゼリー	786
								25.2
								23.4
24	水	胚芽パンズ	牛乳	オムレツ ほうれん草ソテー ポークシチュー	牛乳・オムレツ・豚肉	ほうれん草・キャベツ・にんじん・とうもろこし・にんにく・玉ねぎ・トマト	胚芽パンズ・オリーブ油・油・じゃが芋・デミグラスソース・三温糖	779
								31.3
								31.4
25	木	ごはん	牛乳	大豆とれんこんのごまからめ けんちんうどん	牛乳・大豆	れんこん・にんじん・ピーマン・大根・ごぼう・ねぎ	ごはん・片栗粉・油・白いりごま・三温糖・米粉うどん・里芋・ごま油	823
								23.3
								22.3
【1月26日(金)は2年3組 中川 結月さんの考えた献立が登場します。】								
26	金	ごはん	牛乳	ぜい沢!鮭としらすの混ぜご飯 ゆず香るサクサク鶏のから揚げ 小松菜とツナの炒め物 加賀れんこんと五郎島金時のみそ汁	牛乳・しらす干し・さけ・鶏肉・まぐろ水煮・九谷味噌	小松菜・にんじん・加賀れんこん・源助大根・生姜・にんにく	ごはん・白いりごま・小麦粉・片栗粉・油・三温糖・さつま芋	793
								31.7
								23.2
29	月	ごはん	牛乳	石川県産里芋コロツケ きんぴらごぼう 治部煮風	牛乳・鶏肉・焼き豆腐	ごぼう・にんじん・たけのこ・ほうれん草	ごはん・里芋コロツケ・油・三温糖・ごま油・すだれ麩・片栗粉	764
								28.1
								21.4
30	火	ごはん	牛乳	春巻き 白菜とくきわかめのナムル とんこつラーメン	牛乳・春巻き・茎わかめ・まぐろ水煮・豚肉	白菜・にんじん・にんにく・もやし・青梗菜・とうもろこし	ごはん・油・三温糖・ごま油・中華めん・白いりごま・白すりごま	819
								26.7
								25.7
31	水	バターロール	牛乳	ハンバーグ玉ねぎソース ミニトマト クラムチャウダー	牛乳・ハンバーグ・あさり・ベーコン	玉ねぎ・にんにく・ミニトマト・にんじん・生姜	バターロールパン・油・三温糖・バター・じゃが芋・米粉	795
								34.0
								32.8