

1月学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	食材・食品名	1 食当り栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 糖質(g) 行水量等
					食材・食品名	食材・食品名	食材・食品名		食材・食品名
9	火	ごはん	牛乳	子もちししゃも天ぷら 源平なます 紅白みそ雑煮 ぶりかけ	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	揚げパン カラフルソテー 白菜のクリームシチュー	牛乳・ウインナー・きな粉	キャベツ・玉ねぎ・どうもろこし・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	やさいշューマイ ハリハリ漬け 麻婆豆腐	牛乳・豚ひき肉・木綿豆腐・やさいշ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 もしや炒め 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	チキンハーブ焼き 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・どうもろこし・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	せい沢!鮭としらすの混ぜご飯 ゆず香るサッ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	石川県産里芋コロッケ 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・里芋コロッケ・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・どうもろこし	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