



1月

3つの食品群別献立表

中学校

能美市立辰口学校給食センター

日	曜	こんだて表	材 料 名		
			(赤) 血や肉になる	(黄) 力やエネルギーになる	(緑) 体の調子を整える
8	水	牛乳 白飯 豚肉のくわ焼き れんこんの磯きんぴら みそ汁 だいたいのみース	牛乳 豚肉 ひじき さつま揚げ 絹豆腐 薄揚げ わかめ みそ	白飯 水あめ 三温糖 でんぶ ん 油 ごま油 だいたいのムース	しょうが にんじん れんこん 枝豆 大根 なめこ ねぎ
9	木	牛乳 揚げパン ボイル粗挽きウインナー ツナとほうれん草のサラダ 白菜のスープ煮	牛乳 きな粉 粗挽きウインナー ツナ 鶏肉	ミルク長コッペ グラニュー糖 油 ドレッシング 里芋	ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ 白菜
10	金	牛乳 玄米ゆかりご飯 さわらの西京焼き さつまいもの栗きんとん 白玉雑煮 いちご	牛乳 さわらの西京焼き 鶏肉	玄米ゆかりご飯 さつまいも 三温糖 バター 栗 煮込みもち	ごぼう 大根 にんじん えのきたけ みつば いちご
14	火	牛乳 ハンバーグカレー フルフルゼリー	牛乳 鶏豚ハンバーグ 豚肉 チーズ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレーパウダー ぶどうゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ
15	水	牛乳 白飯 ほきの立田揚げチリソースかけ 青菜のソテー ピーフンスープ	牛乳 ほき ベーコン 鶏肉	白飯 でんぶ 米粉 油 ごま油 三温糖 オリーブ油 ピーフン	しょうが ねぎ にんにく しめじ ほうれん草 キャベツ にんじん 玉ねぎ もやし チンゲンサイ
16	木	牛乳 セルフトンドリーチキンサンド 大根とツナのサラダ 白菜のクリームシチュー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ 豚肉	胚芽パンズ ドレッシング 油 じゃがいも 米粉 バター	しょうが にんにく 大根 きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ 白菜
17	金	牛乳 白飯 ぶりの色づけ ごまあえ 肉うどん	牛乳 ぶり 牛肉 薄揚げ	白飯 三温糖 水あめ でんぶ ん ごま 米粉うどん	小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ
20	月	牛乳 白飯 鶏肉の立田揚げ キャベツのゆかりあえ みそおでん	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 昆布 みそ	白飯 でんぶ 米粉 油 里芋 三温糖	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しそ 大根
21	火	牛乳 そぼろご飯 はりはり漬け かきたま汁 ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 絹豆腐 わかめ 卵 ヨーグルト	さくら飯(麦入り) 油 三温糖 ごま 油 ごま でんぶ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 切干大根 小松菜 えのきたけ
22	水	牛乳 白飯 ちくわのごま揚げ うの花の炒り煮 すき焼き風	牛乳 ちくわ 鶏ひき肉 薄揚げ おから 牛肉 焼き豆腐	白飯 天ぷら粉 ごま 油 三温糖 ごま油 車ふ	ごぼう にんじん 枝豆 えのきたけ 白菜 ねぎ
23	木	牛乳 バターロール カップピザポテト 白菜のサラダ コンソメスープ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	バターロール 油 じゃがいも ドレッシング	玉ねぎ ピーマン 白菜 ブロッコリー コーン 大根 にんじん しめじ キャベツ
24	金	牛乳 白飯 鮭の塩焼き 野沢菜あえ 豚汁 石川県産かぼちゃプリン	牛乳 鮭 豚肉 薄揚げ みそ	白飯 ごま さつまいも かぼちゃプリン	野沢菜づけ キャベツ にんじん ごぼう 大根 白菜 ねぎ
27	月	牛乳 白飯 さばの照り焼き れんこんのマヨネーズサラダ 治部煮風	牛乳 さば 鶏肉 焼き豆腐	白飯 三温糖 マヨネーズ ごま すだれふ でんぶ	しょうが れんこん にんじん コーン 枝豆 干しいたけ たけのこ ほうれん草
28	火	牛乳 さつまいもご飯 鶏の唐揚げさつまいもソース 地元産小松菜と大根の浅漬け 筋肉バキバキ久谷みそ堅豆腐汁	牛乳 鶏肉 堅豆腐 薄揚げ みそ	さつまいもご飯 でんぶ 米粉 油 三温糖 水あめ 丸芋	ゆず果汁 小松菜 大根 にんじん 白菜 ねぎ
29	水	牛乳 白飯 能登牛のカツレツ 添え野菜 大根と厚揚げの煮しめ	牛乳 牛肉 卵 豚肉 厚揚げ	白飯 小麦粉 パン粉 油 三温糖 里芋	きゅうり キャベツ にんじん 大根 干しいたけ
30	木	牛乳 ミルクロール いちごジャム 小松産人参のかき揚げ ベーコンとキャベツのソテー トマト入りボーケビーンズ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	ミルクロール いちごジャム 油 オリーブ油 じゃがいも	野菜かきあげ コーン キャベツ にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん トマト
31	金	牛乳 白飯 ターツアイパオズ パンサンズ マーボー豆腐	牛乳 ターツアイパオズ ハム 牛ひき肉 豚ひき肉 木綿豆腐	白飯 春雨 三温糖 ごま油 油 でんぶ	きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ

給食週間中の24日から30日に、能美市や石川県の地場産物を使用したメニューが登場します。

- 24日…130年前(明治22年)に給食が始まった頃のメニュー。塩おにぎりと漬け物、みそ汁、たまに塩魚やめざしなどが付きました。そこに24日は石川県産のかぼちゃを使ったプリンも付きます。
- 27日…金沢メニュー。石川県産のさばの照り焼きや加賀れんこんを使ったサラダ、金沢の郷土料理である治部煮が登場します。
- 28日…能美メニュー。地場産物を使った中学生献立コンクールの校内優秀献立。国造ゆず、能美市の大根や小松菜、九谷みそを使用します。
- 29日…能登メニュー。能登牛のカツレツ、能登産の干しいたけ、石川県産の大根を使ったにしめです。
- 30日…小松メニュー。小松産にんじんを使ったかき揚げ、小松産のトマトを使用したスープです。