

令和3年
1月

給食予定献立表

中字校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
8	金	麦飯		牛丼 厚揚げの豆乳ごま汁 だいたいのみース	牛乳 牛肉 かまぼこ 厚揚げ わかめ みそ 豆乳	玉ねぎ にんじん ねぎ えのきたけ 白菜	麦飯 三温糖 でんぷん ごま だいたいのみース
12	火	玄米ゆかりご飯		ぶりのフライ さつまいもの栗きんとん 白玉雑煮 いちご	牛乳 ぶりフライ 鶏肉	ごぼう 大根 にんじん みつば いちご	玄米ゆかりごはん 油 さつまい も 三温糖 バター 栗 煮込みもち
13	水	白飯		白身魚と大豆のチリソース 肉入りワンタンスープ しそひじき佃煮	牛乳 ホキ 大豆 肉入りワンタン しそひじき佃煮	ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン 干しいた け たけのこ もやし にんじん チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 でんぷん
14	木	ピタパン		セルフピタパンチキンサンド ツナとごぼうのマヨネーズサラダ 里芋のスープ煮 スライスチーズ	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 チーズ	ごぼう コーン きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ パセリ	ピタパン 三温糖 水あめ でんぷ ん ごま マヨネーズ 里いも
15	金	麦飯		チキンカレーライス ふるふるゼリー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ	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	麦飯 油 じゃがいも バター 小 麦粉 カレールウ ぶどうゼリー
18	月	白飯		めぎすのから揚げ ごぼうの炒り煮 さぬきみそ煮込みうどん	牛乳 めぎすの唐揚げ 豚肉 さつまいも 鶏肉 うす揚げ みそ	ごぼう にんじん 枝豆 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 うどん
19	火	麦飯		ピピンパ コーンかき卵スープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 鶏肉 絹豆腐 わかめ 卵 ヨーグルト	にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 もやし コーン	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま
20	水	白飯		春巻き もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 春巻 豚ひき肉 木綿豆腐	もやし 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	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま でんぷん
21	木	ミルクロール		カップピザポテト ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー コーン にんじん 白菜	ミルクロール 油 じゃがいも ドレッシング マカロニ
22	金	白飯		さばのみそ煮 小松菜のおひたし 大根のそぼろ煮	牛乳 さばのみそ煮 うす揚げ 豚ひき肉	小松菜 白菜 にんじん しょうが ねぎ 大根	白飯 三温糖 油 里いも でんぷ ん
25	月	白飯		鮭の塩焼き かぶの昆布づけ 根菜汁 みかん 給食の始まりメニュー	牛乳 鮭 塩昆布 鶏肉	かぶ にんじん キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ みかん	白飯 三温糖 ごま 里いも ごま 油
26	火	さくら飯 (麦入り)		きのこしらすの幸せまぜご飯 免疫力を高める鶏肉とれんこんの ゆずしょうゆ炒め 堅豆腐のカレー豚汁 ほくほくスイートポテト 中学生献立コンクール校内優秀献立	牛乳 うす揚げ ちりめんじゃこ 鶏肉 豚肉 堅豆腐 みそ	エリンギ まいたけ にんじん 枝豆 しょうが れんこん 赤ピーマン ブロッコリー ゆず果汁 玉ねぎ 大根 ねぎ	さくら飯(麦入り) 三温糖 でんぷん 米粉 油 スイートポテ ト
27	水	麦飯		能登牛のハッシュドビーフ 白菜のサラダ 能登メニュー	牛乳 牛肉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん マッシュルーム トマト 白菜 きゅうり コーン レモン果汁	麦飯 油 じゃがいも バター 小 麦粉 ハヤシルウ 三温糖 オリーブ油
28	木	バターロール		オムレツ 小松産トマトソースのスパゲティ 地元野菜のポトフ 南加賀メニュー	牛乳 オムレツ 豚ひき肉 大豆 鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト パセリ 大根 にんじん キャベツ ブロッコリー	バターロール オリーブ油 三温 糖 スパゲティ
29	金	白飯		がすえびのから揚げ 源助大根の即席漬け しぶに風 金沢メニュー	牛乳 がすえび唐揚げ 鶏肉 焼き豆腐	源助大根 干ししいたけ たけのこ ほうれん草	白飯 油 ごま 三温糖 すたれふ でんぷん

給食週間中の25日から29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。

- 25日・・・約130年前(明治22年)に山形県の小学校で給食が始まった頃のメニュー。
塩おにぎりと漬物、みそ汁、たまに塩魚やめざしなどが付きました。
- 26日・・・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。能美市の大根や九谷みそ、加賀れんこん、白山市の
堅豆腐など、おいしい地場産物をたくさん使用します。
- 27日・・・能登メニュー。能登牛を使ったハッシュドビーフと石川県産の白菜を使ったサラダです。
- 28日・・・南加賀メニュー。小松産のトマトを使用したスパゲティ、石川県産のキャベツや大根を使ったポトフです。

