

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	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える
9	火	麦ごはん	キムたく丼 ワタンスープ	牛乳、ぶた肉、ベーコン、	むぎごはん、あぶら、さとう、ワタン、	キムチ、たまねぎ、キャベツ、きりほし大根、にんじん、チンゲンサイ、ねぎ、
10	水	ごはん	さばの竜田揚げ 炒めなます 紅白みそぞうに	牛乳、さば、うすあげ、とり肉、みそ、白みそ、	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、もち、	しょうが、にんじん、だいこん、えのき、白菜、ねぎ、
11	木	むぎめし	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳、ぶた肉、チーズ、ヨーグルト、	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、カレールー、	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、パイン、もも、バナナ、
12	金	米粉パン	豚肉のバーベキューソース炒め 白菜のクリームシチュー	牛乳、ぶた肉、とり肉、	米粉パン、あぶら、さとう、でんぷん、米粉、バター、	にんにく、しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん、りんご、レモン、白菜、コーン、パセリ、
15	月	ごはん	さわらのごまみそ焼き 青菜のソテー 大根と里芋のそぼろ煮	牛乳、さわら、みそ、ベーコン、ぶたひき肉、	ごはん、ごま、さとう、あぶら、さといも、でんぷん、	しょうが、ねぎ、キャベツ、チンゲンサイ、だいこん、にんじん、こんにゃく、さやいんげん、
16	火	むぎめし	木の葉丼 豆入り青のりポテト	牛乳、たまご、とり肉、かまぼこ、だいたい、あおのり、	むぎごはん、さとう、でんぷん、じゃがいも、あぶら、	たけのこ、干しいたけ、たまねぎ、にんじん、えのき、
17	水	ごはん	ターサイ包子 白菜と茎わかめのナムル とんこつラーメン	牛乳、ターサイパオズ、くきわかめ、ツナ、ぶた肉、	ごはん、さとう、ごまあぶら、あぶら、中華めん、ごま、	白菜、にんじん、にんにく、もやし、チンゲンサイ、コーン、
18	木	ごはん	ふくらぎのピリ辛ソースからめ とり団子スープ	牛乳、ふくらぎ、肉だんご、	ごはん、でんぷん、あぶら、さとう、はるさめ、	ねぎ、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、キャベツ、ねぎ、
19	金	ミルクロール	カップピザポテト 添えブロッコリー 野菜スープ	牛乳、ぶたひき肉、チーズ、ベーコン、	ミルクロールパン、あぶら、じゃがいも、いちごジャム、	たまねぎ、ピーマン、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、えのき、だいこん、パセリ、
22	月	ごはん	ちくわのゴマ揚げ こぶあえ けんちんうどん	牛乳、ちくわ、こんぶ、	ごはん、天ぷら粉、ごま、あぶら、うどん、ごまあぶら、	きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、干しいたけ、ごぼう、ねぎ、
23	火	ごはん	春巻き ごますあえ 麻婆豆腐	牛乳、はるまき、ぶたひき肉、大豆、赤みそ、もめんどうふ、	ごはん、あぶら、さとう、ごま、ごまあぶら、でんぷん、	小松菜、もやし、にんじん、にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ、
24	水	わかめごはん	豆腐ハンバーグゆずりしがけ ツナと小松菜の炒め物 丸いもと根菜のみそ汁	牛乳、豆腐ハンバーグ、ツナ、とり肉、みそ、	わかめごはん、さとう、でんぷん、あぶら、まるいも、	ゆず果汁、小松菜、にんじん、たまねぎ、ごぼう、だいこん、ねぎ、
25	木	ごはん	ししゃもフライ 白菜のゆかりあえ 金沢風おでん(うすら入り)	牛乳、子持ちししゃもフライ、ふかし、うすら卵、こんぶ、	ごはん、あぶら、さとう、くるまふ、	白菜、きゅうり、にんじん、しそ、だいこん、こんにゃく、
26	金	胚芽パンズ	チキンハーブ焼き キャロットサラダ あさり入りトマトスープ ホワイトミニ	牛乳、とり肉、あさり、だいたい、	はいがパン、じゃがいも、さとう、ホワイトミニ、	にんにく、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、
29	月	ごはん	あまからヤンニョムチキン ずっきり国造ゆずと白菜 あったか豆乳みそ汁	牛乳、とり肉、こんぶ、ぶた肉、豆乳、みそ、	ごはん、でんぷん、こむぎこ、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、	しょうが、にんにく、白菜、にんじん、ゆず果汁、小松菜、えのき、ねぎ、
30	火	ほかほかしょうがの炊き込みご飯	県産里芋コロッケ れんこんきんぴら じぶに風	牛乳、うすあげ、さつまあげ、とり肉、やきどうふ、	ごはん、さとう、さといもコロッケ、あぶら、ごまあぶら、ごま、すだれ、でんぷん、	にんじん、しょうが、れんこん、枝豆、干しいたけ、たけのこ、ほうれん草、
31	水	バターライス	オムライス ポトフ 1食用ケチャップ	牛乳、とり肉、たまご、ウインナー、	むぎごはん、バター、あぶら、じゃがいも、	コーン、にんじん、ピーマン、たまねぎ、トマト、だいこん、キャベツ、かぶ、

※給食で初めて食べる食材が出た場合、アレルギー反応が起こることがあります。
子どもと確認・相談の上、食べるかどうかの判断をお願いいたします。

10日(水)はお正月の献立となります。
24日(水)～30日(火)は全国学校給食週間です。この期間は、石川県内の食材を中心に使った献立や、生徒が考えた献立を提供します。