

日	曜日	主食	こんだて	赤のなかまの食品		黄のなかまの食品		みどりのなかまの食品		エネルギー			
				ち・にく・ほねになる		ねつやちからになる		体のちょうしをととのえる	たんぱく質	脂質	行事食等		
8	木	麦ごはん (増量)	ハヤシライス ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト スキムミルク 赤だしみそ	ぶた肉	麦ごはん サラダ油 じゃがいも バター 小麦粉	小麦粉 生クリーム さとう ルウ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト	731 Kcal	23 g	23 g		
9	金	白ごはん	大豆としらすの揚げからめ おでん	牛乳 ちぎりあげ しらすぼし うずらたまご	こんぶ 大豆 あつあげ	白ごはん 米粉 ごま 油	水あめ さとう さといも	にんじん だいこん こんにゃく ごぼう	648 Kcal	25 g	25 g		
12	月	 成人の日 											
13	火	白ごはん	手作りハンバーグ にんじんグラッセ ABCスープ	牛乳 とうにゅう ぶた肉 大豆ミート	ベーコン 牛肉	白ごはん パンこ さとう ABCマカロニ	油 バター	たまねぎ にんじん コーン セロリ	628 Kcal	25 g	21 g		
14	水	白ごはん	さばのみそに 切干大根の炒り煮 あったか汁	牛乳 さば うすあげ 赤だしみそ	ぶた肉 みそ ひじき	白ごはん さとう じゃがいも ごま	油 バター ごま油	しょうが ねぎ もやし にんじん	たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん こんにゃく にんにく	626 Kcal	25 g	21 g	
15	木	白ごはん	パッファローチキン マカロニたまごサラダ だいこんのみそしる	牛乳 とり肉 たまご あつあげ	わかめ みそ	白ごはん こむぎこ かたくりこ たまごなしマヨネーズ	油 さとう マカロニ	にんにく にんじん キャベツ えのきたけ きゅうり	635 Kcal	25 g	26 g		
										5年生スキー 給食なし		5年生スキー教室	
16	金	麦ごはん (増量)	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 スキムミルク ヨーグルト	チーズ	麦ごはん じゃがいも こむぎこ カレールウ	油 バター ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	トマト もも缶 パイン缶	729 Kcal	22 g	22 g	
19	月	麦ごはん	マーボー丼 ワンタンスープ	牛乳 きぬごしどうふ 大豆ミート 赤だしみそ	ぶた肉 とり肉	麦ごはん ワンタン かたくりこ ごま油	油 さとう	しょうが にんにく 干しいたけ たけのこみずに	にんじん ねぎ たまねぎ もやし	611 Kcal	27 g	17 g	
20	火	白ごはん	ほうれん草のグラタン 冬野菜のポトフ	牛乳 ベーコン スキムミルク チーズ	とり肉	白ごはん こめこ 生クリーム さつまいも	パンこ バター マカロニ	たまねぎ にんじん はくさい だいこん	コーン ほうれんそう	648 Kcal	24 g	20 g	
21	水	白ごはん	しゅうまい もやしの塩ごまナムル 八宝菜	牛乳 しゅうまい ぶた肉 うずらたまご	あさり	白ごはん さとう かたくりこ ごま油	ごま 油	もやし にんじん こまつな しょうが	はくさい たまねぎ 干しいたけ たけのこみずに	625 Kcal	24 g	24 g	
22	木	白ごはん	ちくわのいそべ揚げ 白菜のゆかり和え カレーうどん	牛乳 スキムミルク あおのり粉 ぶた肉	ちくわ うすあげ	白ごはん てんぷらこ こめこうどん カレールウ	油	にんじん はくさい だいこん たまねぎ	ねぎ しょうが	648 Kcal	23 g	19 g	
23	金	麦コッパ パン	ウインナーケチャップからめ ごもくサラダ クリームシチュー	牛乳 スキムミルク ウインナー とり肉	たまご	麦コッパパン マカロニ じゃがいも たまごなしマヨネーズ	油 こめこ 生クリーム バター	コーン たまねぎ むきえだまめ にんじん きゅうり	587 Kcal	25 g	26 g		
										おはなし給食			
26	月	白ごはん	鶏のから揚げ ポテトサラダ コーンかきたまスープ	牛乳 とり肉 ロースハム きぬごしどうふ	たまご ベーコン	白ごはん かたくりこ じゃがいも たまごなしマヨネーズ	こめこ 油 さとう	にんにく きゅうり にんじん たまねぎ	こまつな コーン	695 Kcal	26 g	29 g	
										人気給食①		全国学校給食週間 特別栽培米提供	
27	火	白ごはん (減量)	春巻き うま塩キャベツ 醤油ラーメン	牛乳 はるまき ぶた肉 なると		白ごはん 油 ごま油 ラーメン	さとう	キャベツ たけのこみずに しょうが にんにく	にんじん もやし ねぎ	647 Kcal	20 g		24 g
										人気給食②			
28	水	白ごはん	ぶりの照り焼き ごま酢和え とり野菜汁	牛乳 ぶり いとこまぼこ もめんどうふ	みそ とり肉	白ごはん さとう かたくりこ ごま	マロニー ごま油	しょうが こまつな もやし にんじん	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ にんにく	618 Kcal	32 g	20 g	
										能登応援給食		能登応援給食	
29	木	白ごはん	とり肉のピザ ブロッコリーサラダ フェイス ミルクコーヒー	牛乳 とり肉 ツナ ベーコン		白ごはん かたくりこ 白いんげん豆 じゃがいも	さとう こめこ 油	にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤ピーマン	黄ピーマン ブロッコリー キャベツ にんじん	715 Kcal	23 g	29 g	
										世界のジオパーク給食「ブラジル」		世界ジオパーク	
30	金	白ごはん	鮭のフライ タルタルソース めぐみん野菜の 剣崎なんばピリ辛和え 白山ジオ豚汁	牛乳 かたとうふ とうにゅう	さけ みそ ぶた肉 たまご	白ごはん てんぷらこ さとう ごま たまごなしマヨネーズ	パンこ ごま油 さつまいも 油	だいこん キャベツ にんじん しょうが	にんにく ごぼう はくさい きなめりなめこ	675 Kcal	26 g	25 g	
										白山市のお誕生日給食 生誕21周年		白山市献立	

※ 牛乳は毎日つきます。

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量 1月 平均2.2g

