

令和6年度 1月 学校給食献立表 白山市立鳥越中学校

日曜	献立名				主に体の組織をつくる 1群		主に体の調子を整える 2群		主にエネルギーになる 3群		主にエネルギーになる 4群		主にエネルギーになる 5群		主にエネルギーになる 6群		エネルギー質	
	主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他		魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の	穀類・いも類	油脂	砂糖	野菜・果物	穀類・いも類	油脂	砂糖	野菜・果物	行事食等	
			豆・豆製品	小魚・海藻														
8 水	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 紅白なます お雑煮 お正月デザート	うす揚げ とり肉 ぶり かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	干しいたけ しょうが ごぼう だいこん		米 もち さとう かたくり粉 デザート	ごま			770 Kcal					
9 木	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ ごぼうサラダ 豚汁	ロースハム うす揚げ ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう にんにく キャベツ だいこん きゅうり ねぎ たまねぎ	にんにく キャベツ だいこん きゅうり ねぎ にんにく	米 片栗粉 小麦粉 じゃがいも	油	卵なしマヨネーズ ごま		799 Kcal					
10 金	白ごはん	牛乳	ハンバーグ デミグラスソース スパゲティソテー たまごスープ	たまご とり肉 ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん ほうれん草 チンゲン菜	たまねぎ ぶなしめじ にんにく		米 さとう スパゲッティ パン粉 かたくり粉	オリーブ油 油 バター	デミグラスソース	808 Kcal						
13 月	成人の日																	
14 火	わかめごはん	牛乳	鶏肉の美味だれ焼き プロッコリーのおかか和え 豆乳汁	かつおぶし 豆乳 ぶた肉 みそ とり肉 あつあげ	牛乳	にんじん プロッコリー	なめこ キャベツ はくさい りんご	にんにく しょうが だいこん ねぎ	米 さとう じゃがいも 米粉 かたくり粉	ごま			755 Kcal					
15 水	ピザトースト	牛乳	ツナサラダ クリームシチュー	ツナ とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	ブロッコリー にんじん ピーマン	コーン たまねぎ キャベツ きゅうり		食パン さとう じゃがいも 米粉	バター	油	775 Kcal						
16 木	白ごはん	牛乳	ギョーザ 豆腐とじゃこのサラダ 味噌ラーメン	みそ とうふ ギョーザ ぶた肉	牛乳 しらす干し こんぶ	にんじん	りょくとうもやし コーン たまねぎ きゅうり はくさい	ねぎ たまねぎ キャベツ	米 ラーメン さとう	油	ごま油	774 Kcal						
17 金	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 切干サラダ 沢煮椀	さば ロースハム 赤だしみそ みそ ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん 糸みつば	えのきたけ きゅうり しおが ねぎ	きりほし大根 たけのこ ごぼう だいこん	米 さとう	ごま		767 Kcal						
20 月	白ごはん	牛乳	ししゃもフライ れんこんサラダ あんかけうどん	うす揚げ 牛乳 子持ちししゃも 青のり粉 ひじき	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり ねぎ	たまねぎ れんこん 干しいたけ キャベツ	米 さとう てんぷら粉 うどん バン粉 かたくり粉	油 ごま	卵なしマヨネーズ	754 Kcal						
21 火	ガーリックピラフ	牛乳	ラザニア ペイザンヌスープ みかんゼリー	ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト にんじん ほうれん草	にんにく たまねぎ コーン セロリ		米 マカロニ じゃがいも パン粉 さとう	油 オリーブ油 バター	生クリーム	831 Kcal						
22 水	白ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン もやしのナムル テンジャンチゲ	ロースハム ぶた肉 もめんどうふ とり肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ りょくとうもやし にんにく ねぎ	えのきたけ にんにく にんにく キムチ	米 さとう こむぎ粉 片栗粉	油 ごま油 ごま		763 Kcal						
23 木	白ごはん	牛乳	鮭のマリネ プロックフィスクル風 ボトフ	ワイン さけ とり肉 ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ はくさい だいこん		米 さとう じゃがいも 片栗粉	バター	油脂	767 Kcal						
24 金	白ごはん	牛乳	豚肉と白菜のオイスター丼 ワンタンスープ デザート	とり肉 ぶた肉 水ギョーザ	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	えのきたけ りょくとうもやし 干しいたけ しおが	たまねぎ にんにく はくさい	米 かたくり粉 さとう	ごま油 油脂		770 Kcal				1・2年生スキーエクササイズ		
27 月	白ごはん	牛乳	鯖のたつた揚げ ゆかりあえ とうふ団子汁 【お米をおいしく味わう献立】	さば きぬこしゅうふ ぶた肉	牛乳	ゆかり粉 にんじん こまつな	しおが キャベツ きゅうり えのきたけ	はくさい	米 片栗粉 しらたま粉	油		821 Kcal				ごはんをおいしく食べる献立		
28 火	白ごはん	牛乳	とり肉の香草パン粉焼き しましまサラダ かぼちゃスープのおふろ 【お話給食（かぼちゃスープのおふろ）】	とり肉 ロースハム ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ		米 パン粉 スパゲッティ さとう 米粉	オリーブ油 卵なしマヨネーズ 油 バター 生クリーム	かぼちゃスープのおふろ	852 Kcal						
29 水	中島菜チャーハン	牛乳	能登豚とれんこんの照り和え かにかまとわかめのスープ ブルーベリーゼリー 【能登応援給食】	ベーコン ぶた肉 たまご きぬこしゅうふ かにかま	牛乳 わかめ	なかじまな ビーマン いんげん にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ		米 麦 片栗粉 じやがいも さとう ゼリー	バター	油 ごま油	859 Kcal				能登応援メニュー		
30 木	麦ごはん	牛乳	給食のカレーライス フルーツヨーグルト 【学校のカレーライス】	とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しおが たまねぎ バイン缶	みかん缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 フルーツゼリー	油 バター カレールウ		836 Kcal				給食のカレーライス		
31 金	白ごはん	牛乳	ケンザッキーチキン カリッと大豆のシーザーサラダ 白山めぐみん汁 【白山市誕生日メニュー】	とり肉 ベーコン 大豆 堅豆腐 ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しおが キャベツ だいこん えだまめ こんにゃく	たまねぎ ごぼう レモン 木滑なめこ	米 米粉 片栗粉 さとう	油 卵なしマヨネーズ		844 Kcal				私立入試(白山市誕生日メニュー)		

※ 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、6群に分けて記載しております。

