



## 1月 学校給食献立表



日	曜	献立名					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質
								魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の	穀類・いも類	油脂	脂質
								豆・豆製品	小魚・海藻		野菜・果物	砂糖		行事食等
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 34 g 21 g 始業式
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 こんにゃく	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 34 g 28 g
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 38 g 25 g
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 ブロックリーのおかか和え 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 ブロックリー	なめこ キャベツ はくさい りんご ねぎ	米 さとう じゃがいも 米粉 かたくり粉	ごま	755 Kcal 43 g 21 g 県中スキー大会
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	ブロックリー 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 38 g 32 g 県中スキー大会
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 しょうが にんにく はくさい キャベツ	米 ラーメン さとう	油 ごま油	774 Kcal 27 g 23 g 県中スキー大会
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 新だしみそ 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 しょうが ねぎ だいこん	米 さとう	ごま	767 Kcal 31 g 28 g
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 れんこん 青のり粉 ひじき	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉 ひじき	にんじん	しょうが きゅうり ねぎ キャベツ	米 さとう てんぷら粉 うどん パン粉 かたくり粉	油 ごま 卵なしマヨネーズ	754 Kcal 27 g 21 g
21	火	ガーリック ピラフ	牛乳	ラザニア パイザンヌスープ 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 31 g 24 g
22	水	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル テンジャンチゲ				ロースハム ぶた肉 もめんどろふ とり肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ りょくとうもやし にんにく ねぎ キムチ	米 さとう こむぎ粉 片栗粉	油 ごま油 ごま	763 Kcal 32 g 28 g
23	木	白ごはん	牛乳	鮭のマリネ ブロックフィスル風 ポトフ				ウインナー 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 36 g 24 g
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 干しいたけ たまねぎ ねぎ はくさい	米 かたくり粉 さとう	ごま油 油脂	770 Kcal 31 g 20 g 1・2年生スキー実習
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 きぬごし豆腐 ぶた肉	牛乳	ゆかり粉 にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり えのきたけ	米 片栗粉 しらたま粉	油	821 Kcal 31 g 32 g 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る 【お話給食（かぼちゃスープのおふる）】				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	852 Kcal 34 g 27 g かぼちゃスープのおふる
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 きぬごし豆腐 かにかま	牛乳 わかめ	なかじまな ピーマン いんげん にんじん	たまねぎ コーン れんこん しょうが	米 麦 片栗粉 じゃがいも さとう ゼリー	バター 油 ごま油	859 Kcal 32 g 31 g 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 しょうが たまねぎ パイン缶	米 麦 じゃがいも 小麦粉 フルーツゼリー	油 バター カレーパウダー	836 Kcal 25 g 22 g 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	しょうが キャベツ えだまめ こんにゃく	米 米粉 片栗粉 さとう	米粉 油 卵なしマヨネーズ	844 Kcal 35 g 34 g 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あります。

