

# 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
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんばく質 脂質 行事食等
10	火	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 紅白なます お雑煮 ふりかけ	ぶり とり肉 うすあげ	牛乳 ふりかけ	にんじん こまつな	しょうが だいこん ごぼう ほししいたけ	ねぎ	米 もち さといも さとう	ごま	786 Kcal 34 g 21 g 始業式
11	水	ピザトースト	牛乳	ツナサラダ ポトフ ヨーグルト	ベーコン ツナ ぶた肉 ウインナー	牛乳 チーズ ヨーグルト	トマト(缶) 青ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	だいこん にんにく	食パン さとう じゃがいも	オリーブ油 卵なしマヨネーズ ごま	896 Kcal 38 g 40 g
12	木	白ごはん	牛乳	春巻き 中華あえ 八宝菜	ハム ぶた肉 あさり はるまき うずらたまご	牛乳	にんじん	もやし きゅうり しょうが キャベツ	たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい	米 さとう 片栗粉	ごま ごま油 油	963 Kcal 30 g 40 g
13	金	白ごはん	牛乳	手作りハンバーグ スパゲティソテー 白菜のクリーム煮	ぶた肉 牛肉 大豆ミート とり肉	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン こまつな	たまねぎ にんにく はくさい		米 パン粉 さとう スパゲティ 米粉 白いんげん豆	油 オリーブ油 バター	963 Kcal 44 g 31 g
16	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のパン粉焼き れんこんサラダ コーンかき玉スープ チーズ	とり肉 ぶた肉 ハム たまご ベーコン	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 パセリ	れんこん きゅうり たまねぎ にんにく	コーン	米 パン粉 片栗粉	卵なしマヨネーズ ごま オリーブ油 バター	889 Kcal 38 g 32 g
17	火	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 はりはり漬け けんちん汁	さば とり肉 みそ もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが きりほしだいこん ごぼう	ほししいたけ ねぎ	米 こんにゃく さとう	ごま油 ごま	779 Kcal 32 g 26 g
18	水	麦ごはん	牛乳	大豆と甘エビのあげからめ みそおでん りんご	大豆 みそ えび うずらたまご あつあげ ちくわ	牛乳 昆布	にんじん さやいんげん	だいこん ほししいたけ りんご		米 麦 米粉 片栗粉 さといも さとう こんにゃく	油	830 Kcal 35 g 24 g
19	木	白ごはん	牛乳	ラザニア にんじんグラッセ 野菜スープ	牛肉 大豆ミート ぶた肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん 青ピーマン パセリ トマト(缶)	たまねぎ にんにく コーン セロリ	はくさい	米 パン粉 ファルファレ さとう	油 なまクリーム オリーブ油 バター	832 Kcal 29 g 23 g
20	金	白ごはん	牛乳	はたはたのから揚げ ごま酢あえ あんかけうどん	ハム うすあげ ぶた肉	牛乳 はたはた	にんじん	もやし きゅうり ほししいたけ たまねぎ	ねぎ しょうが はくさい	米 天ぷら粉 うどん さとう 片栗粉	油 ごま	782 Kcal 31 g 20 g スキー実習
23	月	麦ごはん	牛乳	じゃがさんとさつまさんのカレー フルーツカクテル 	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ パイン缶	もも缶 みかん缶	米 麦 じゃがいも さつまいも 小麦粉 いちごゼリー	油 バター カレールウ	893 Kcal 23 g 24 g お話から飛びだした料理
24	火	セルフおにぎり	牛乳	鮭の塩焼き つけもの 豚汁 【給食の始まり献立】	さけ ぶた肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	たくあん キャベツ だいこん たまねぎ	ごぼう ねぎ	米 こんにゃく じゃがいも	ごま	755 Kcal 36 g 17 g 給食の始まり献立
25	水	白ごはん	牛乳	とり天 あいまぜ だんご汁 【旅する給食】 	とり肉 うすあげ ぶた肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく きりほしだいこん はくさい	だいこん しめじ ねぎ ごぼう	米 小麦粉 さとう 天ぷら粉 ほうとう こんにゃく	油 ごま	824 Kcal 36 g 21 g 白山市献立
26	木	中島菜チャーハン	牛乳	かに風味かまぼこキャベツのサラダ 白ねごとわかめのスープ ルビーロマンゼリー 【能登地区の献立】	ベーコン たまご ぶた肉 かに風味かまぼこ きぬこしょうふ	牛乳 わかめ	中島菜 にんじん ピーマン 黄ピーマン	コーン たまねぎ キャベツ きゅうり	ねぎ えのき	米 麦 ゼリー	ごま油 卵なしマヨネーズ ごま油	801 Kcal 25 g 29 g 能登の献立
27	金	白ごはん	牛乳	堅どうふのミルフィーユ 剣崎なんばのピリックルス 白山かす汁 【白山市の献立】	かたどうふ ぶた肉 みそ あつあげ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	だいこん きゅうり ごぼう はくさい	ねぎ たまねぎ	米 米粉 こんにゃく さとう	ごま	798 Kcal 35 g 24 g 旅する給食
30	月	麦ごはん	牛乳	ホイコーロー 春雨とあさりのスープ いよかん	ぶた肉 とり肉 あさり	牛乳	にんじん 青ピーマン ニラ	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ	たけのこ キャベツ えのき もやし いよかん	米 麦 さとう 片栗粉 春雨	油 ごま油	788 Kcal 34 g 22 g
31	火	白ごはん	牛乳	魚の南蛮漬け だいこんの昆布和え とり野菜なべ デザート	もめんどうふ とり肉 みそ	牛乳 昆布 ししゃも	青ピーマン にんじん	だいこん にんにく しょうが はくさい	きなめりなめこ たまねぎ ゆず ねぎ	米 さとう マロニー 小麦粉 片栗粉 デザート	油 ごま油 ごま	842 Kcal 33 g 28 g 私立入試前日(3年給食なし)

本来は、1月に配付する予定でしたがアレルギーの確認などの為、12月に配付しています。

※ 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、6群に分けて記載してあります。

