



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				たんぱく質	脂質	食塩相当量	
8	水	牛肉ちらし	牛乳	紅白すまし汁 プリン		牛肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	米 砂糖	ごま	647 Kcal 23 g 18 g 1.7 g	
9	木	白ごはん	牛乳	五目野菜炒め マーボー豆腐		豚肉 豆腐	牛乳	にんじん	米 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	726 Kcal 31 g 25 g 2.0 g	
10	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 紅白なます もち入りすまし汁 		鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん 小松菜	米 砂糖 片栗粉 もち	ごま	708 Kcal 27 g 23 g 1.9 g	
14	火	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ ひじきマリネサラダ 大根のコンソメスープ		鶏肉 豆腐 ハム	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	米 砂糖 片栗粉		566 Kcal 20 g 15 g 2.2 g	
15	水	白ごはん	牛乳	白身魚のサルサソース キャベツと豆のスープ		ホキ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	米 小麦粉 砂糖	揚げ油 オリーブオイル	644 Kcal 26 g 19 g 1.7 g	
16	木	白ごはん	牛乳	ぎょうざ いわのりナムル 白菜の中華スープ		鶏肉 豚肉	牛乳 いわのり	にんじん	米 小麦粉	ごま油 ごま	538 Kcal 16 g 13 g 1.2 g	
17	金	チキンライス	牛乳	ブロッコリーのサウザンサラダ キャベツのスープ		鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	米 大麦	バター サラダ油	575 Kcal 21 g 18 g 2.4 g	
20	月	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 切干大根のごましょうゆ和え えのきと揚げのみそ汁		さば ハム 油揚げ	牛乳	にんじん	米 砂糖	ごま ごま油	670 Kcal 25 g 23 g 1.9 g	
21	火	白ごはん	牛乳	じゃがいものしゃきしゃき炒め 鶏の塩ちゃんこ		鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	ピーマン にんじん	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 ごま油	612 Kcal 21 g 17 g 1.0 g	
22	水	中華風おこわ	牛乳	キャベツの中華サラダ もずく中華スープ		鶏肉 ハム 豆腐	牛乳 こんぶ もずく	にんじん	米 もち米 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	548 Kcal 22 g 16 g 2.0 g	
1/24～30は、全国学校給食週間です。 初めての給食、四か国の料理、石川県の郷土料理が給食に登場します。楽しみにしてください。												
23	木	白ごはん	牛乳	さけの塩こうじ焼き 小松菜とキャベツのお浸し 具沢山みそ汁 味付けのり 		さけ 油揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 白菜 えのき ねぎ	米 じゃがいも	ごま	608 Kcal 29 g 14 g 2.0 g
24	金	ナン	牛乳	キーマカレー フルーツヨーグルト 		豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆	牛乳 ヨーグルト	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ コーン りんご みかん パイナップル	ナン 砂糖 小麦粉	サラダ油	760 Kcal 31 g 28 g 3.7 g
27	月	白ごはん	牛乳	ジャージャー麺 小松菜とコーンの中華スープ 		豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ねぎ キャベツ 干しいたけ たけのこ コーン	米 中華麺 砂糖 片栗粉	ごま油 サラダ油	638 Kcal 22 g 13 g 3.1 g
28	火	麦ごはん	牛乳	ビーフストロガノフ オリビエサラダ 		牛肉 ハム	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ しめじ マッシュルーム レモン きゅうり	米 小麦粉 白麦 じゃがいも 砂糖	バター	717 Kcal 25 g 24 g 3.4 g
29	水	白ごはん	牛乳	白身魚のフリット 野菜とチーズのサラダ ミネストローネ 		ホキ 大豆 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 マカロニ	サラダ油	682 Kcal 27 g 19 g 2.0 g
30	木	中島菜めし	牛乳	じぶ煮 五郎島金時のみそ汁 石川県産かぼちゃプリン 		鶏肉 豆乳	牛乳	中島菜 にんじん 小松菜 いんげん かぼちゃ	大根 干しいたけ たまねぎ しめじ もやし	米 大麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 さつまいも	ごま	710 Kcal 27 g 13 g 2.8 g
31	金	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え キャベツと揚げのみそ汁 		豚肉 かつお節 油揚げ	牛乳	ピーマン ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ コーン キャベツ もやし	米 砂糖 片栗粉	サラダ油	603 Kcal 25 g 17 g 1.5 g

※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、3色のグループに分けて記載してあります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
Kcal	g	g	g
今月の平均値	644	25	19
栄養基準量	650	21～32	14～21
			2未満