



1月 学校給食献立表



日	曜	献立名		血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等	
		主食	牛乳	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品		
10	火	ごはん	牛乳	ぶり ごはくなます しらたまそうに だいたいムース	みそ 白みそ 大豆ペースト	●にんじん きゅうり こまつな ごぼう しょうが ●ねぎ ●だいこん	白飯 だいたいムース 三温糖 ごま 片栗粉 もち	691 kcal 27 g 21 g お正月献立
11	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ じゃがいもとわかめのみそしる	かつおぶし わかめ うすあげ みそ 大豆ペースト	●にんじん キャベツ ブロッコリー もやし こまつな たまねぎ	白飯 ごま パン粉 三温糖 じゃがいも	618 kcal 29 g 19 g
12	木	ごはん	牛乳	はるまき やさいのピリから はっほうさい	えび あさりむき身 なると いか	●にんじん しょうが 干しいたけ さやいんげん にんにく きゅうり たまねぎ もやし はくさい	白飯 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉 サラダ油 大豆油	680 kcal 23 g 25 g
13	金	ごもくごはん	牛乳	とりにくとれんこんのてりあえ とうにゅうじる	木綿豆腐 みそ 豆乳 ひじき	●にんじん れんこん さやいんげん しょうが ごぼう たまねぎ えだまめ ●ねぎ	さくら麦飯 サラダ油 三温糖 大豆油 片栗粉 じゃがいも	615 kcal 27 g 19 g
16	月	ごはん	牛乳	よかたはべんのかわりあげ はりはりあえ いなりうどん	昆布 四方はべん まぐろフレーク うすあげ	●にんじん もやし こまつな きゅうり 生姜 ●ねぎ 切り干し大根 たまねぎ	白飯 うどん ごま油 小麦粉 片栗粉 米粉 ごま 三温糖 大豆油	663 kcal 25 g 22 g
17	火	ごはん	牛乳	てりやきチキン ごぼうゴマネーズサラダ だいにんのみそしる	さつまあげ みそ 大豆ペースト	●にんじん きゅうり えのきたけ こまつな コーン しょうが ●だいこん ごぼう たまねぎ	白飯 マヨネーズ 片栗粉 ごま 米粉 三温糖	630 kcal 29 g 20 g
18	水	ドックパン	牛乳	ウインナー ツナサラダ ベーコンチャウダー	ウインナー まぐろフレーク ベーコン	●にんじん キャベツ パセリ きゅうり しょうが コーン たまねぎ	コッペパン サラダ油 三温糖 バター じゃがいも 米粉	665 kcal 25 g 36 g
19	木	ごはん	牛乳	ししゃものごまあげ ゆかりあえ にくおでん	ししゃも あつあげ さつまあげ	●にんじん こんにゃく ゆかり粉 ●だいこん キャベツ きゅうり	白飯 さといも 小麦粉 ごま 米粉 大豆油 三温糖	627 kcal 27 g 20 g
20	金	むぎごはん	牛乳	ビーフカレー フルーツのなまクリームあえ	鶏卵 牛肉 チーズ ヨーグルト	●にんじん しょうが みかん缶 トマト水煮 たまねぎ トマトピューレ パイン缶 にんにく パナナ	むぎ飯 ぶどうゼリー カレールウ じゃがいも いちごゼリー 生クリーム 小麦粉 サラダ油 マスカットゼリー バター	760 kcal 18 g 23 g
23	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル トックスープ	鶏卵 鶏肉 糸かまぼこ 豚肉	●にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ チンゲンサイ にんにく もやし しょうが	白飯 大豆油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油 トック サラダ油	663 kcal 29 g 21 g
24	火	ごはん	牛乳	ヤーコンいりやきメンチ はくさいサラダ ポークビーンズ	鶏卵 まぐろフレーク 大豆 大豆ペースト	●にんじん たまねぎ にんにく ●はくさい ●ヤーコン トマトピューレ きゅうり トマト水煮 レモン	白飯 白いんげん豆 バター パン粉 小麦粉 生クリーム 三温糖 オリーブ油 じゃがいも サラダ油	714 kcal 31 g 24 g 野々市市献立
25	水	わかめごはん	牛乳	かたどうぶのピリからあえ きなめりなめこのあかだしみそしる ごろじまきんときまんじゅう	あつあげ みそ 八丁みそ わかめ	赤ピーマン たまねぎ さやいんげん なめこ ●にんじん ●だいこん こまつな ●ねぎ	白飯 大豆油 片栗粉 サラダ油 三温糖 ごろじまきんときまんじゅう	666 kcal 28 g 18 g 白山市献立
26	木	ケチャップライス	牛乳	ハントンライス パイザンヌスープ	鶏肉 ホキ えび	●にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	グチャップライス サラダ油 三温糖 タルタルソース じゃがいも 大豆油	644 kcal 24 g 22 g 金沢市献立
27	金	ピタパン	牛乳	とりにくののとしおからあげ のとぶたやきそば もずくのスープ ルビーロマンゼリー	絹ごし豆腐 もずく 豚肉 糸かまぼこ	●にんじん たまねぎ 青ピーマン もやし しょうが キャベツ キャベツ ●ねぎ	ピタパン ルビーロマンゼリー 米粉 大豆油 片栗粉 サラダ油 中華めん	638 kcal 26 g 25 g 能登献立
30	月	ごはん	牛乳	ハーブポークカツ ベーコンサラダ カメラアオイルのねぎのスープ	鶏肉 豚肉 鶏卵 ベーコン	●にんじん キャベツ ●はくさい ●ローズマリー きゅうり ●バジル たまねぎ ●レモングラス ●ねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 大豆油 パン粉 サラダ油 三温糖	606 kcal 28 g 17 g 野々市市献立
31	火	むぎごはん	牛乳	いためピピンパ すいぎょうぎスープ ヨーグルト	鶏肉 ヨーグルト 牛肉 水餃子	●にんじん ●ねぎ えのきたけ こまつな にんにく チンゲンサイ もやし ぜんまい はくさい	むぎ飯 三温糖 ごま油	673 kcal 28 g 21 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、食品の栄養的な動きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。



野々市市小学校給食センター

