



1月 学校給食献立表



野々市市小学校給食センター

日	曜	献立名		血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー	
		主食	牛乳				おかず	たんぱく質 脂質 行事食等
9	火	ごはん	牛乳	ぶりのてりやき こうはくなます さわにわん	牛乳 ぶり うすあげ 豚肉	にんじん ごぼう 糸みつば たけのこ しょうが えのきたけ ●だいこん 干しいたけ	白飯 ごま 片栗粉 三温糖 大豆油	637 Koal 27 g 23 g お正月献立
10	水	ごはん	牛乳	シュウマイ もやしのナムル はっぼうさい	牛乳 うずら卵 シュウマイ あさりむき身 豚肉 いか	にんじん にんにく こまつな たまねぎ もやし ●はくさい しょうが 干しいたけ	白飯 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油	604 Koal 22 g 20 g
11	木	ごもくごはん	牛乳	ぶたにくとれんこんのてりあえ とうにゆうじる	牛乳 木綿豆腐 うすあげ みそ 豚肉 豆乳 鶏肉 ひじき	にんじん れんこん たまねぎ さやいんげん ごぼう しょうが 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	602 Koal 27 g 19 g
12	金	ロールパン	牛乳	マカロニサラダ ミートボールシチュー りんごゼリー	牛乳 大豆たんぱく まぐろフレーク 鶏肉 鶏卵 豚肉	にんじん コーン たまねぎ トマトピューレー きゅうり しょうが キャベツ しめじ	ロールパン じゃがいも マカロニ 小麦粉 バター 三温糖 りんごゼリー 片栗粉 サラダ油	617 Koal 24 g 23 g
15	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ ほうれんそうのサラダ クラムチャウダー ふりかけ	牛乳 大豆たんぱく 豚肉 鶏卵 魚ふりかけ まぐろフレーク 鶏肉 あさりむき身 ベーコン	ほうれんそう にんじん コーン パセリ キャベツ たまねぎ	白飯 白いんげん豆 パン粉 米粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも バター	674 Koal 31 g 20 g
16	火	ごはん	牛乳	だいずとごぼうのごまからめ おでん みかん	牛乳 うずら卵 大豆 さつまあげ あつあげ	ごぼう ●だいこん こんにやく みかん	白飯 さといも 片栗粉 大豆油 三温糖 ごま 水あめ	650 Koal 24 g 20 g
17	水	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チャプチェ コーンかきたまスープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐	赤ピーマン エリンギ えのきたけ にんじん にんにく コーン こまつな しょうが たけのこ たまねぎ	白飯 大豆油 片栗粉 ごま 三温糖 サラダ油 春雨 ごま油	648 Koal 28 g 19 g
18	木	ごはん	牛乳	ししゃものてんぷら ひじきのいために とんじる	牛乳 みそ さつまあげ ししゃも 豚肉 ひじき あつあげ	にんじん ●だいこん さやいんげん こんにやく ●ねぎ ごぼう たまねぎ	白飯 サラダ油 小麦粉 ごま じゃがいも 大豆油	631 Koal 25 g 22 g
19	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー フルーツあんぱん	牛乳 鶏卵 豚肉 チーズ	にんにく トマト水煮 みかん缶 しょうが トマトピューレー たまねぎ 黄桃缶 にんじん バイン缶	むぎ飯 マスカットゼリー じゃがいも いちごゼリー 小麦粉 サラダ油 バター 杏仁豆腐 カレールウ	751 Koal 20 g 22 g
22	月	ごはん	牛乳	てりやきチキン ポテトサラダ とうふのみそしる	牛乳 うすあげ 鶏肉 みそ ロースハム 大豆ペースト 絹ごし豆腐	にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ しょうが きゅうり	白飯 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ 米粉 三温糖	610 Koal 28 g 17 g
23	火	ごはん	牛乳	ちくわのかわりあげ はりはりづけ いなりうどん	牛乳 焼きちくわ うすあげ 昆布	にんじん きゅうり 生姜 たまねぎ 切り干し大根 もやし ●ねぎ	白飯 ごま 小麦粉 大豆油 三温糖 ごま油 うどん	624 Koal 21 g 18 g
24	水	キャロットピラフ	牛乳	はくさいサラダ こまつしさとトマトのポークビーンズ	牛乳 大豆 ベーコン 大豆ペースト まぐろフレーク 豚肉	にんじん たまねぎ にんにく パセリ はくさい きゅうり トマトピューレー トマト水煮 キャベツ	チャーハンライス 生クリーム 三温糖 小麦粉 バター じゃがいも サラダ油 白いんげん豆	604 Koal 22 g 20 g 小松市献立
25	木	ごはん	牛乳	かたどうふカツ ブロッコリーのおかかあえ きなめりなめこのみそしる	牛乳 あつあげ 堅豆腐 みそ 鶏卵 大豆ペースト かつおぶし	ブロッコリー なめこ もやし ●ねぎ にんじん たまねぎ	白飯 大豆油 小麦粉 ごま パン粉 三温糖	609 Koal 22 g 19 g 白山市献立
26	金	ハントンライス	牛乳	しろみぎかなのフライ いっしょくようタルタルソース げんすけだいこんのスープ	牛乳 豚肉 オムライス用玉子焼 ホキフライ タルタルソース	にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ ●だいこん	ケチャップライス サラダ油 三温糖 大豆油	600 Koal 22 g 20 g 金沢市献立
29	月	ごはん	牛乳	ヤーコンひりやきメンチ クリームポテト ののいちさんやさいのスープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 豚肉 大豆たんぱく	パセリ ●ねぎ にんじん たまねぎ はくさい	白飯 オリーブ油 ●ヤーコン バター パン粉 じゃがいも	622 Koal 28 g 17 g 野々市市献立
30	火	ごはん	牛乳	あじのいそべあげ いしるふうみのゴマネーズサラダ もずくのみそしる	牛乳 みそ 鰯 青のり粉 ロースハム もずく うすあげ	にんじん ●ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 大豆油 米粉 マヨネーズ 三温糖 ごま	611 Koal 25 g 20 g 能登献立
31	水	むぎごはん	牛乳	チンジャオロースーポン ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン たけのこ 赤ピーマン にんにく こまつな しょうが	むぎ飯 大豆油 片栗粉 サラダ油 三温糖 ごま油 ワンタン	671 Koal 25 g 20 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、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

毎日の給食を更新しています。
ぜひご覧ください！

