

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 たんぱく質 脂質 行事食等	
		主食	牛乳	おかず					
8	水	ごはん	牛乳	ぶりのてりやき こうはくなます さわにわん だいだいいんぱろア	牛乳 ぶり うす揚げ 豚肉	にんじん ごぼう 糸みつば たけのこ しょうが 干しいたけ ●だいこん えのきたけ	白飯 大豆油 片栗粉 ごま 三温糖 だいだいいんぱろア	671 Kcal 26 g 25 g	Koal g g
9	木	ごはん	牛乳	シュウマイ もやしのナムル はっぽうさい	牛乳 なた シュウマイ うずら卵 ロースハム いか 豚肉 むきえび	にんじん ●にんにく ●はくさい もやし さやいんげん こまつな たけのこ たまねぎ しょうが 干しいたけ	白飯 サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油	662 Kcal 30 g 22 g	Koal g g
10	金	コッペパン	牛乳	きのこスパゲッティ ミートボールシチュー いちごジャム	牛乳 大豆たんぱく ベーコン 鶏卵 牛肉 豚肉	パセリ ●にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマトピューレー ブロッコリー しめじ	コッペパン じゃがいも サラダ油 スパゲッティ バター 三温糖 ジャム 小麦粉 片栗粉 オリーブ油	680 Kcal 27 g 27 g	Koal g g
13	月	成人の日							
14	火	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン チャプチェ コーンたまごスープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 豚肉 ベーコン	赤ピーマン たけのこ にんじん エリンギ チンゲンサイ たまねぎ しょうが	白飯 大豆油 片栗粉 ごま 三温糖 サラダ油 春雨 ごま油	674 Kcal 28 g 23 g	Koal g g
15	水	ごはん	牛乳	だいたしらすのごまからめ おでん みかん	牛乳 あつあげ 大豆 うずら卵 しらす さつまあげ	●だいこん こんにやく みかん	白飯 ●さといも 片栗粉 ごま 三温糖 大豆油 水あめ	618 Kcal 23 g 17 g	Koal g g
16	木	ごはん	牛乳	ハンバーグ カラフルサラダ とうふのみそしる	牛乳 鶏卵 みそ 豚肉 大豆ペースト 牛肉 絹ごし豆腐 ベーコン うす揚げ 大豆たんぱく	にんじん こまつな ブロッコリー たまねぎ 赤ピーマン キャベツ 黄ピーマン えのきたけ	白飯 サラダ油 パン粉 三温糖 片栗粉	629 Kcal 27 g 21 g	Koal g g
17	金	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツあんぱん	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん ●にんにく たまねぎ トマトピューレー トマト水煮 バイン缶 しょうが みかん缶	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 三温糖 バター 杏仁豆腐 サラダ油 カレールウ	727 Kcal 20 g 20 g	Koal g g
20	月	ごはん	牛乳	てりやきチキン ほうれんそうのサラダ クリームシチュー おさかなふりかけ	牛乳 魚ふりかけ 鶏肉 まぐろフレーク ベーコン	ほうれんそう にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン しょうが キャベツ	白飯 じゃがいも バター 片栗粉 白いんげん豆 米粉 小麦粉 三温糖 サラダ油	679 Kcal 30 g 20 g	Koal g g
21	火	ごはん	牛乳	ししやものてんぷら ひじきのいために とんじる	牛乳 豚肉 ししやも うす揚げ ひじき みそ さつまあげ	にんじん たまねぎ ●だいこん さやいんげん こんにやく ●ねぎ ごぼう	白飯 大豆油 小麦粉 サラダ油 三温糖 さつまいも	634 Kcal 24 g 20 g	Koal g g
22	水	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン とうにゅうごまたんたんスープ	牛乳 わかめ チーズ 豆腐 鶏肉 豆乳 豚肉 みそ	にんじん しょうが しめじ ブロッコリー ●ねぎ ●にんにく チンゲンサイ たまねぎ たけのこ	白飯 ごま 三温糖 サラダ油 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも ごま油	672 Kcal 28 g 24 g	Koal g g
23	木	ごはん	牛乳	ちくわのかわりあげ はりはりあえ いなりうどん	牛乳 焼きちくわ しお昆布 うす揚げ	にんじん きゅうり ●ねぎ こまつな たまねぎ しょうが 干しいたけ 切り干し大根	白飯 ごま 小麦粉 大豆油 三温糖 ごま油 うどん	629 Kcal 20 g 18 g	Koal g g
24	金	キャロットピラフ	牛乳	はくさいサラダ こまつしさんトマトのポークビーンズ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト 大豆 ベーコン 大豆ペースト 鶏ささみ	にんじん たまねぎ ●にんにく パセリ ●はくさい きゅうり すりおろしトマト トマト水煮 キャベツ	チャーハンライス 三温糖 サラダ油 小麦粉 じゃがいも バター 生クリーム 白いんげん豆	637 Kcal 24 g 20 g	Koal g g 給食週刊【小松市】
27	月	ごはん	牛乳	ヤーコンいりやきメンチ ポテトサラダ のいちさんやさいのスープ	牛乳 鶏卵 牛肉 ロースハム 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	にんじん ●はくさい たまねぎ きゅうり ●ねぎ	白飯 三温糖 ヤーコン オリーブ油 パン粉 マヨネーズ じゃがいも サラダ油	657 Kcal 27 g 23 g	Koal g g 給食週刊【野々市市】
28	火	きんじそうずし	牛乳	ぶたにくとかがれんこんのてりあえ げんすけだいこんのみそしる	牛乳 豚肉 鶏肉 うす揚げ みそ 大豆たんぱく 鶏卵 大豆ペースト	にんじん えだまめ れんこん さやいんげん こまつな ●だいこん しょうが えのきたけ	すし飯 大豆油 三温糖 片栗粉 サラダ油	613 Kcal 28 g 20 g	Koal g g 給食週刊【金沢市】
29	水	ごはん	牛乳	けんぎきなんばチキン かたどうふサラダ きなめりなめことたまごのスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵 堅どうふ まぐろフレーク	にんじん キャベツ コーン パプリカパウダー なめこ チンゲンサイ きゅうり しょうが ●にんにく たまねぎ	白飯 大豆油 小麦粉 ごま油 片栗粉 三温糖	643 Kcal 29 g 22 g	Koal g g 給食週刊【白山市】
30	木	ごはん	牛乳	あじのいそべあげ ごまマヨサラダ もずくのみそしる	牛乳 もずく あじ うす揚げ 青のり粉 みそ ロースハム 大豆ペースト	にんじん たまねぎ しょうが ●ねぎ キャベツ きゅうり	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	615 Kcal 24 g 20 g	Koal g g 給食週刊【輪島市】
31	金	ピラフ	牛乳	ラザニア かぶのスープに りんごゼリー	牛乳 牛肉 チーズ ベーコン ロースハム 豚肉	にんじん ●にんにく トマト水煮 たまねぎ こまつな かぶ	チャーハンライス バター ファルファッレ じゃがいも 三温糖 りんごゼリー 小麦粉 サラダ油	678 Kcal 24 g 21 g	Koal g 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。



毎日の給食を更新しています。
ぜひご覧ください！

