

# 1月 学校給食献立表

小学校

| 日  | 曜 | 献立名      |    |   | 赤色の食品                       | 体の調子を整える<br>緑色の食品                   | 熱や力になる<br>黄色の食品                 | エネルギー                                   |  |                                    |
|----|---|----------|----|---|-----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|---|--|------------------------------------|
|    |   | 主食       | 牛乳 | おかず   |                             |                                     |                                 | たまねぎ                                    | 三温糖  |                                    |
| 8  | 木 | ごはん      | 牛乳 | ぶりのてりやき<br>こうはくなます<br>さわにわん<br>だいだいババロア               | 牛乳<br>ぶり<br>うす揚げ<br>豚肉      | しょうが<br>だいこん<br>にんじん<br>ごぼう         | たけのこ<br>干しいたけ<br>えのきたけ<br>糸みつば  | 白飯<br>片栗粉<br>小麦粉<br>大豆油                 | 664 Kcal<br>26 g<br>25 g<br>お正月献立                        |                                    |
| 9  | 金 | コッペパン    | 牛乳 | とりにくのこうそうパンこやき<br>きのこスパゲッティ<br>こめこのクラムチャウダー<br>いちごジャム | 牛乳<br>鶏肉<br>ベーコン<br>あさりむき身  | ●にんにく<br>●バジル<br>●レモングラス<br>●ローズマリー | たまねぎ<br>エリンギ<br>しめじ<br>パセリ      | にんじん<br>プロッコリー<br>三温糖<br>オリーブ油<br>パン粉   | 665 Kcal<br>32 g<br>26 g                                 |                                    |
| 12 | 月 | 成人の日     |    |   |                             |                                     |                                 |   |  |                                    |
| 13 | 火 | ごはん      | 牛乳 | ハンバーグ<br>コーンサラダ<br>あつあげのみそしる                          | 牛乳<br>豚肉<br>牛肉<br>あつあげ      | 大豆たんぱく<br>みそ<br>鶏卵<br>ベーコン<br>鶏肉    | にんじん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり    | コーン<br>えのきたけ<br>こまつな                    | 白飯<br>パン粉<br>三温糖   | 618 Kcal<br>27 g<br>21 g           |
| 14 | 水 | ごはん      | 牛乳 | ちくわのかわりあげ<br>はりはりあえ<br>いなりうどん                         | 牛乳<br>焼きちくわ<br>しお昆布<br>うす揚げ | 生姜<br>切り干し大根<br>にんじん<br>こまつな        | たまねぎ<br>干しいたけ<br>●ねぎ            | たまねぎ<br>ごま油<br>ごま<br>大豆油                | 649 Kcal<br>21 g<br>22 g                                 |                                    |
| 15 | 木 | ピラフ      | 牛乳 | ポテトミートグラタン<br>かぶのスープに<br>こめこのカップケーキ                   | ロースハム<br>牛乳<br>豚肉<br>牛肉     | チーズ<br>ベーコン                         | たまねぎ<br>にんじん<br>●にんにく           | パセリ<br>えのきたけ<br>かぶ<br>トマト水煮             | 三温糖<br>パン粉<br>じやがいの<br>小麦粉                               | 692 Kcal<br>23 g<br>24 g           |
| 16 | 金 | ごはん      | 牛乳 | シュウマイ<br>もやしのナムル<br>はっぽうさい                            | 牛乳<br>鶏肉<br>ツナ<br>豚肉        | うずら卵<br>いか<br>糸かまぼこ<br>えび           | にんじん<br>もやし<br>糸かまぼこ<br>豚肉      | ●にんにく<br>たまねぎ<br>さやいんげん<br>たけのこ<br>じょうが | 白飯<br>三温糖<br>ごま油<br>サラダ油                                 | 646 Kcal<br>29 g<br>22 g           |
| 19 | 月 | ごはん      | 牛乳 | てりやきチキン<br>ほうれんそうのサラダ<br>アルファベットスープ<br>おさかなふりかけ       | 牛乳<br>鶏肉<br>ツナ<br>豚肉        | ベーコン<br>魚ふりかけ                       | じょうが<br>ほうれんそう<br>にんじん<br>キャベツ  | たまねぎ<br>にんじん<br>こまつな                    | 白飯<br>片栗粉<br>米粉<br>大豆油                                   | 651 Kcal<br>27 g<br>22 g           |
| 20 | 火 | ごはん      | 牛乳 | ししゃものてんぶら<br>ひじきのいために<br>とんじる<br>カップデヤクルト             | 牛乳<br>鶏肉<br>ひじき<br>さつまあげ    | 豚肉<br>うす揚げ<br>みそ<br>さつまあげ           | にんじん<br>にんじん<br>えだまめ<br>たまねぎ    | たまねぎ<br>だいこん<br>●ねぎ<br>ごぼう              | 白飯<br>小麦粉<br>大豆油<br>サラダ油                                 | 696 Kcal<br>24 g<br>24 g           |
| 21 | 水 | わかめごはん   | 牛乳 | オイマヨグラタン<br>とうにゅうごまたんたんスープ                            | わかめ<br>牛乳<br>鶏肉<br>チーズ      | 豚肉<br>豆腐<br>豆乳<br>みそ                | にんじん<br>たまねぎ<br>プロッコリー          | ●ねぎ<br>●にんにく<br>たけのこ<br>チングンサイ          | 白飯<br>ごま<br>サラダ油<br>三温糖                                  | 669 Kcal<br>27 g<br>23 g           |
| 22 | 木 | ごはん      | 牛乳 | だいすとしらすのごまからめ<br>おでん<br>みかん                           | 牛乳<br>大豆<br>しらす<br>焼きちくわ    | あつあげ<br>うずら卵                        | だいこん<br>にんじん<br>みかん             | だいこん<br>にんじん<br>みかん                     | 白飯<br>片栗粉<br>大豆油<br>ごま                                   | 612 Kcal<br>23 g<br>18 g           |
| 23 | 金 | むぎごはん    | 牛乳 | ビーフカレーライス<br>フルーツあんにん                                 | 牛乳<br>牛肉<br>チーズ             | 牛乳                                  | トマトピューレー<br>トマト水煮<br>パン缶<br>黄桃缶 | トマトピューレー<br>にんじん<br>パン缶<br>小麦粉          | むぎ飯<br>バター<br>サラダ油<br>カレールウ<br>じやがいの<br>杏仁豆腐<br>マスクットゼリー | 761 Kcal<br>20 g<br>25 g           |
| 26 | 月 | ごはん      | 牛乳 | ヤーコンいりやきメンチ<br>のいちポテサラ<br>のいちスープ                      | 牛乳<br>牛肉<br>豚肉<br>大豆たんぱく    | 鶏卵<br>ロースハム<br>鶏肉<br>なめこ            | ●たまねぎ<br>きゅうり<br>にんじん           | ●ねぎ<br>●はくさい                            | 白飯<br>ヤーコン<br>パン粉<br>オリーブ油                               | 646 Kcal<br>25 g<br>23 g<br>野々市市献立 |
| 27 | 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<br>げんすけだいこんのみそしる                     | 牛乳<br>大豆たんぱく<br>炒り卵<br>牛乳   | 豚肉<br>うす揚げ<br>みそ<br>大豆ペースト          | にんじん<br>しょうが<br>えだまめ<br>れんこん    | ●こまつな<br>さやいんげん<br>●源助だいこん<br>えのきたけ     | 白飯<br>サラダ油<br>三温糖<br>片栗粉                                 | 642 Kcal<br>30 g<br>23 g<br>金沢市献立  |
| 28 | 水 | ごはん      | 牛乳 | けんざきなんばチキン<br>プロッコリーのサラダ<br>きなめりなめことたまごのスープ           | 牛乳<br>鶏肉<br>ツナ<br>ベーコン      | 豆腐<br>鶏卵                            | じょうが<br>プロッコリー<br>キャベツ          | きゅうり<br>たまねぎ<br>●にんにく<br>にんじん           | 白飯<br>小麦粉<br>片栗粉<br>大豆油                                  | 626 Kcal<br>28 g<br>21 g<br>白山市献立  |
| 29 | 木 | ごはん      | 牛乳 | あじのいそべあげ<br>いしるふうみのごまヨーグルト<br>もずくのみそしる                | 牛乳<br>青のり粉<br>ロースハム         | うす揚げ<br>もずく<br>みそ<br>大豆ペースト         | にんじん<br>にんじん<br>きゅうり            | たまねぎ<br>キャベツ<br>●ねぎ                     | 白飯<br>小麦粉<br>米粉<br>大豆油                                   | 612 Kcal<br>24 g<br>21 g<br>輪島市献立  |
| 30 | 金 | キャロットピラフ | 牛乳 | はくさいサラダ<br>こまつさんトマトのポークピーンズ<br>ヨーグルト                  | ベーコン<br>牛乳<br>鶏ささみ<br>豚肉    | 大豆<br>大豆ペースト<br>ヨーグルト               | たまねぎ<br>にんじん<br>パセリ<br>●はくさい    | きゅうり<br>トマト水煮<br>キャベツ<br>すりおろしトマト       | 白いんげん豆<br>小麦粉<br>三温糖<br>バター                              | 647 Kcal<br>25 g<br>21 g<br>小松市献立  |

※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おります。

●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

