

1 月 学 校 給 食 献 立 表

小学校

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	木	ごはん	牛乳	ぶりのてりやき こうはくなます さわにわん だいだいババロア	牛乳 ぶり うす揚げ 豚肉	しょうが だいこん にんじん ごぼう	たけのこ 干しいたけ えのきたけ 糸みつば	白飯 片栗粉 小麦粉 大豆油	三温糖 ごま だいだいババロア	664 26 25	Kcal g g お正月献立	
9	金	コッペパン	牛乳	とりにくのこうそうバンこやき きのこスパゲッティ こめこのクラムチャウダー いちごジャム	牛乳 鶏肉 ベーコン あさりむき身	●にんにく ●バジル ●レモングラス ●ローズマリー	たまねぎ エリンギ しめじ パセリ	にんじん ブロッコリー	コッペパン 三温糖 オリーブ油 パン粉	スパゲッティ じゃがいも サラダ油 米粉	665 32 26	Kcal g g
12	月	成人の日										
13	火	ごはん	牛乳	ハンバーグ コーンサラダ あつあげのみそしる	牛乳 豚肉 牛肉 あつあげ	大豆たんぱく 鶏卵 ベーコン 鶏肉	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	コーン えのきたけ こまつな	白飯 パン粉 三温糖	サラダ油 片栗粉	618 27 21	Kcal g g
14	水	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	生姜 焼きちくわ しお昆布 うす揚げ	たまねぎ 干しいたけ ●ねぎ こまつな	白飯 小麦粉 ごま 大豆油	三温糖 ごま油 うどん	649 21 22	Kcal g g	
15	木	ピラフ	牛乳	ポテミートグラタン かぶのスープに こめこのカップケーキ	ロースハム 牛乳 豚肉 牛肉	チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ●にんにく トマト水煮	パセリ えのきたけ かぶ	バターライス サラダ油 じゃがいも 小麦粉	三温糖 パン粉 オリーブ油 カップケーキ	692 23 24	Kcal g g
16	金	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 シュウマイ 糸かまぼこ 豚肉	うずら卵 いか えび	にんじん もやし こまつな しょうが	●にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ	白飯 三温糖 ごま油 サラダ油	片栗粉	646 29 22	Kcal g g
19	月	ごはん	牛乳	てりやきチキン ほうれんそうのサラダ アルファベットスープ おさかなふりかけ	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉	ベーコン 魚ふりかけ	しょうが たまねぎ ほうれんそう キャベツ	にんじん こまつな	白飯 片栗粉 米粉 大豆油	三温糖 サラダ油 マカロニ	651 27 22	Kcal g g
20	火	ごはん	牛乳	ししゃものでんぶら ひじきのために とんじる カップデヤクルト	牛乳 ししゃも ひじき さつまあげ	豚肉 うす揚げ みそ	にんじん こんにやく えだまめ ごぼう	たまねぎ だいこん ●ねぎ	白飯 小麦粉 大豆油 サラダ油	三温糖 ●さつまいも カップデヤクルト	696 24 24	Kcal g g
21	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	わかめ 牛乳 鶏肉 チーズ	豚肉 豆腐 豆乳 みそ	にんじん たまねぎ ●にんにく ブロッコリー しょうが	●ねぎ ●にんにく たけのこ チンゲンサイ	白飯 ごま サラダ油 三温糖	マヨネーズ 小麦粉 じゃがいも ごま油	緑豆春雨 669 27 23	Kcal g g
22	木	ごはん	牛乳	だいちとしらすのごまからめ おでん みかん	牛乳 大豆 しらす 焼きちくわ	あつあげ うずら卵	だいこん こんにやく みかん	白飯 片栗粉 大豆油 ごま	三温糖 水あめ ●さといも	612 23 18	Kcal g g	
23	金	むぎごはん	牛乳	ビーフカレーライス フルーツあんじん	牛乳 牛肉 チーズ	豚肉	しょうが ●にんにく にんじん たまねぎ	トマトピューレー トマト水煮 パイン缶 黄桃缶	むぎ飯 サラダ油 じゃがいも 小麦粉	バター カレールウ 杏仁豆腐 マスカットゼリー	いちごゼリー 761 20 25	Kcal g g
26	月	ごはん	牛乳	ヤーコンいりやきメンチ ののいちポテサラ ののいちスープ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆たんぱく	鶏卵 ロースハム 鶏肉	●たまねぎ きゅうり にんじん	●ねぎ ●はくさい	白飯 ヤーコン パン粉 オリーブ油	●じゃがいも マヨネーズ 三温糖 サラダ油	646 25 23 野々市市献立	Kcal g g
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 げんすけだいこんのみそしる	鶏肉 大豆たんぱく 炒り卵 牛乳	豚肉 うす揚げ みそ 大豆ペースト	にんじん しょうが えだまめ れんこん	●こまつな さやいんげん ●源助だいこん えのきたけ	全粒芽すしめし サラダ油 三温糖 片栗粉	大豆油 642 30 23	Kcal g g 金沢市献立	
28	水	ごはん	牛乳	けんぎきなばチキン ブロッコリーのサラダ きなめりなめことたまごのスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	豆腐 鶏卵	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん	きゅうり たまねぎ ●にんにく コーン	白飯 小麦粉 片栗粉 大豆油	三温糖 ごま油	626 28 21	Kcal g g 白山市献立
29	木	ごはん	牛乳	あじのいそべあげ いしるふうみのごまマヨサラダ もずくのみそしる	牛乳 鰯 青のり粉 ロースハム	うす揚げ もずく みそ 大豆ペースト	しょうが キャベツ にんじん きゅうり	たまねぎ ●ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 大豆油	マヨネーズ ごま 三温糖 じゃがいも	612 24 21 輪島市献立	Kcal g g
30	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	ベーコン 牛乳 鶏ささみ 豚肉	大豆 大豆ペースト ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ ●はくさい	きゅうり キャベツ ●にんにく すりおろしトマト	チャーハンライス サラダ油 三温糖 じゃがいも	白いんげん豆 小麦粉 バター 生クリーム	647 25 21 小松市献立	Kcal 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。

野々市市小学校給食センター

