



# 1月分予定献立表

日	曜	献立	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	E エネルギー(kcal) P たんぱく質(g) F 脂質(g)	
8	金	黒米ごはん 牛乳 さけのなんばんづけ くりきんとん しらたまごうに	<b>お正月のこんだて</b>		たまねぎ にんじん ピーマン だいこん みつば	●黒米 片栗粉 小麦粉 油 三温糖 栗かんろ煮 さつまいも さといも 白玉もち	E 690 P 27.0 F 17.0
11	月	<b>成人の日</b>					
12	火	カレーライス 牛乳 フルーツミルクゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト(缶) みかん(缶) もも(缶) バナナ	麦飯 じゃがいも 油 カレールウ 小麦粉 バター 野菜入りゼリー ミルクゼリーの素	E 789 P 21.0 F 21.0	
13	水	ごはん 牛乳 よかたはべんのいそべあげ だいこんのそぼろきんぴら じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 よかたはべん 青のり 豚肉 鶏肉 厚揚げ わかめ 大豆 味噌	だいこん にんじん こんにやく いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ	白飯 小麦粉 米粉 油 ごま ごま油 三温糖 じゃがいも	E 679 P 27.0 F 22.0	
14	木	ミルク食パン ジャム 牛乳 とりにくのパーベキューソース マッシュポテト たまごとやさいのスープに	牛乳 鶏肉 フランクフルト 鶏卵	たまねぎ にんにく しょうが りんご コーン にんじん はくさい しめじ 小松菜	ミルク食パン ジャム 三温糖 じゃがいも バター	E 583 P 30.0 F 21.0	
15	金	わかめごはん 牛乳 だいちとごさかなのごまからめ みそおでん	牛乳 ●大豆 かえりぼし いかボール 厚揚げ ちくわ うずら卵 味噌	ごぼう だいこん こんにやく にんじん	わかめ飯 片栗粉 油 三温糖 水あめ ごま さといも	E 760 P 33.0 F 26.0	
18	月	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき あおなのいそべあえ うちこみじる	牛乳 豚肉 のり 鶏肉 うす揚げ 味噌	しょうが 小松菜 キャベツ 切干だいこん ごぼう だいこん にんじん ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 うどん さといも	E 631 P 26.0 F 20.0	
19	火	ごはん 牛乳 ぼうぎョーザ ヤーコンのナムル はっぼうさい	牛乳 ギョーザ ハム ひじき いか あさり 豚肉 うずら卵	●ヤーコン きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ はくさい いんげん 干ししいたけ	白飯 三温糖 ごま ごま油 片栗粉	E 636 P 28.0 F 17.0	
20	水	ごはん 牛乳 とりにくのみそやき すきやきふううのはなのいりに ゆきみじる	牛乳 鶏肉 味噌 おから 牛肉 ひじき うす揚げ	にんじん 干ししいたけ ねぎ だいこん えのきたけ なめこ みつば	ごはん 三温糖 オリーブ油 ごま 油 さといも 片栗粉	E 668 P 26.0 F 23.0	
21	木	ミルクロール 牛乳 さかなのこうそうパンこやき アーモンドサラダ ポークハヤシシチュー	牛乳 さば チーズ 豚肉 生クリーム	●ハーブ ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ セロリー しめじ トマト(缶)	ミルクロール パン粉 オリーブ油 アーモンド 油 三温糖 じゃがいも ハヤシルウ	E 686 P 28.0 F 32.0	
22	金	ひじきごはん 牛乳 やきとりふううのため とうふのごまじる みかん	牛乳 ひじき うす揚げ 鶏肉 木綿豆腐 大豆 味噌 みかん	にんじん 枝豆 ねぎ だいこん たまねぎ ごぼう ●生しいたけ 小松菜 みかん	α化米 油 三温糖 小麦粉 片栗粉 ごま	E 612 P 28.0 F 20.0	
25	月	ごはん 牛乳 はたはたのからあげ のとわかめのサラダ いかとだいこんのもの	<b>のとのごんたて</b>		キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ だいこん こんにやく いんげん	白飯 片栗粉 小麦粉 油 三温糖 ごま油 さといも	E 672 P 30.0 F 22.0
26	火	ごはん 牛乳 ヤーコンいりミートローフ ポテトバジルサラダ ののいちだいのトマトソース	<b>ののいちしのごんた</b>		にんじん たまねぎ ●ヤーコン ●ハーブ 赤ピーマン にんにく レモン果汁 セロリー トマト(缶) トマト果汁	白飯 パン粉 じゃがいも オリーブ油	E 729 P 30.0 F 24.0
27	水	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき ごしきなます かがれんこんだんごじる	<b>かなざわのごんたて</b>		しょうが だいこん にんじん きゅうり 干ししいたけ ゆず果汁 れんこん ごぼう たまねぎ はくさい ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 ごま 白玉粉 米粉	E 672 P 27.0 F 20.0
28	木	コッペパン 牛乳 ハムカツ マカロニサラダ コーンシチュー	<b>しょうわのごんたて</b>		にんじん きゅうり たまねぎ コーン パセリ	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも 油 バター	E 786 P 30.0 F 30.0
29	金	ごはん 牛乳 ケンザッキーチキン かぶのこんぶあえ かがめぐみのめったじる おこめのムース	<b>いしかわのごんたて</b>		しょうが かぶ だいこん にんじん はくさい たまねぎ れんこん ねぎ かぶの葉	白飯 片栗粉 米粉 油 さつまいも じゃがいも お米のムース	E 732 P 28.0 F 25.0

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

●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