

1月 学校給食献立表

日 曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
	主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質
8 木	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 紅白なます お雑煮 お正月デザート	ぶり うす揚げ 鶏肉 かまぼこ	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 人参 系みつば	しょうが 大根 ごぼう 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉 もち デザート	穀類・いも類 砂糖	油脂 ごま	754 Kcal 31 g 21 g
9 金	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 たまごスープ	鶏肉 たまご 春巻き	魚・肉・卵	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	米 砂糖 片栗粉	穀類・いも類 砂糖	油脂 ごま油	822 Kcal 25 g 32 g
12 月	 成人の日											
13 火	麦ごはん	牛乳	スタミナ丼 ワンタンスープ マーラーカオ	豚肉 水ギョーザ 豆乳	魚・肉・卵	牛乳	人参 にら チンゲンサイ	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 麦 黒糖 片栗粉 ホットケーキミックス	穀類・いも類 砂糖	油脂 ごま油	851 Kcal 29 g 23 g
14 水	白ごはん	牛乳	さんみ焼き ゆかり和え 肉おでん	さつまあげ 豚肉 厚揚げ うずら卵	魚・肉・卵	牛乳 昆布	人参 ゆかり粉	ねぎ にんにく しょうが 白菜	米 砂糖 里芋	穀類・いも類 砂糖	油脂	743 Kcal 33 g 21 g
15 木	白ごはん	牛乳	鯖の味噌煮 切干サラダ 沢煮椀	鯖 みそ 赤だしみそ ベーコン	魚・肉・卵	牛乳 昆布	人参 系みつば	ねぎ しょうが 切り干し大根 きゅうり	米 砂糖	穀類・いも類 砂糖	ごま	749 Kcal 30 g 24 g
16 金	白ごはん	牛乳	鶏肉の美味だれ焼き 豆とじゃがいものマヨネーズサラダ 厚揚げのみそ汁 デザート	鶏肉 大豆ミート 厚揚げ みそ	魚・肉・卵	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく りんご きゅうり	米 片栗粉 米粉 砂糖 じゃがいも デザート	穀類・いも類 砂糖	卵なしマヨネーズ	793 Kcal 33 g 23 g
19 月	白ごはん	牛乳	鶏のカレー風味揚げ ブロッコリーのおかか和え めった汁	鶏肉 豚肉 かつおぶし うす揚げ みそ	魚・肉・卵	牛乳	ブロッコリー 人参	にんにく しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 米粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	穀類・いも類 砂糖	油脂	771 Kcal 31 g 27 g
20 火	白ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ ごまマヨ白和え 大根と鶏の炊いたん <small>お話し給食「初恋料理教室」</small>	ちくわ 鶏肉 厚揚げ 白和えの素	魚・肉・卵	牛乳 青のり粉	人参 小松菜	切り干し大根 しめじ こんにゃく 大根	米 天ぷら粉 砂糖 里芋	穀類・いも類 砂糖	油脂 ごま 卵なしマヨネーズ	781 Kcal 33 g 24 g 本から飛び出した給食
21 水	白ごはん	牛乳	ししゃもの石垣フライ れんこんサラダ あんかけうどん	豚肉 かまぼこ	魚・肉・卵	牛乳 子持ちししゃも ひじき	人参	れんこん キャベツ きゅうり 干しいたけ	米 片栗粉 天ぷら粉 パン粉 砂糖 うどん	穀類・いも類 砂糖	ごま 油 卵なしマヨネーズ	775 Kcal 26 g 22 g
22 木	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのナムル テンジャンチゲ	鶏肉 豚肉 かまぼこ みそ 木綿豆腐	魚・肉・卵	牛乳	小松菜 人参	にんにく もやし 玉ねぎ キムチ	米 片栗粉 砂糖	穀類・いも類 砂糖	油脂 ごま油 ごま	782 Kcal 33 g 29 g
23 金	ピラフ	牛乳	マカロニのミートグラタン ポトフ	ベーコン 豚肉 鶏肉	魚・肉・卵	牛乳 チーズ	人参 ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく 大根	米 マカロニ 麦 砂糖 パン粉 じゃがいも	穀類・いも類 砂糖	バター 油	846 Kcal 36 g 24 g
26 月	白ごはん (比咩の米)	牛乳	ハンバーグ ごぼうサラダ 大根と揚げのみそ汁 <small>お米をおいしく味わう給食</small>	とり肉 ハム 牛肉 厚揚げ ぶた肉 みそ 豆乳	魚・肉・卵	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 パン粉 さとう	穀類・いも類 砂糖	油脂 油 デミグラスソース 卵なしマヨネーズ ごま	819 Kcal 37 g 31 g 学校給食週間～30日
27 火	白ごはん (比咩の米)	牛乳	とり肉のピナグレッチソース ブロッコリーと卵のサラダ フェイジョン ミルメーク <small>ジオパーク給食「ブラジル」</small>	ウィンナー 卵スブレッド 鶏肉	魚・肉・卵	牛乳	ピーマン パプリカ ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ	米 米粉 片栗粉 砂糖 白いんげん豆 ひよこ豆	穀類・いも類 砂糖	油脂 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	811 Kcal 27 g 31 g ブラジル献立
28 水	中島菜 チャーハン (比咩の米)	牛乳	豚肉と野菜の揚げからめ カニカマとわかめのスープ <small>能登応援給食</small>	ベーコン 卵 豚肉 かにかまぼこ 絹ごし豆腐	魚・肉・卵	牛乳 わかめ	中島菜 ピーマン 人参	コーン しょうが ごぼう 玉ねぎ	米 砂糖 麦 片栗粉 じゃがいも	穀類・いも類 砂糖	油脂 ごま油	761 Kcal 29 g 28 g 能登応援献立
29 木	白ごはん (比咩の米)	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト <small>給食のカレーライス(受験応援バージョン)</small>	鶏肉	魚・肉・卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ パイン缶	米 じゃがいも 小麦粉 グイスゼリー	穀類・いも類 砂糖	油脂 バター 鮭	847 Kcal 24 g 22 g 給食のカレー
30 金	白ごはん (比咩の米)	牛乳	おかえり鮭のフライ タルタルソース めぐみん野菜の剣崎なんばピリ辛和え 白山ジオ豚汁 <small>白山市誕生日給食</small>	鮭 豚肉 卵スブレッド 堅豆腐 みそ	魚・肉・卵	牛乳	人参	キャベツ にんにく しょうが ごぼう	米 砂糖 天ぷら粉 パン粉 ごま	穀類・いも類 砂糖	油脂 卵なしマヨネーズ ごま油 ごま	838 Kcal 35 g 28 g 白山市お誕生日給食

※ 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、6群に分けて記載してあります。