



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
							魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質	行事食等
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	牛乳	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	ごま		750 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	牛乳	人参 小松菜	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	玉ねぎ しめじ	米 砂糖 片栗粉	油 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 ワントンスープ マーラーカオ			豚肉 水ギョーザ 豆乳	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	キムチ ねぎ えのきたけ	米 砂糖 麦 黒糖 片栗粉 ホットケーキミックス	油 ごま油	854 Kcal 29 g 23 g 県体スキー
14	水	白ごはん	牛乳	さんみ焼き ゆかり和え 牛すじおでん			さつまあげ 牛肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 昆布	人参 ゆかり粉	ねぎ にんにく しょうが 白菜	きゅうり こんにゃく 大根	米 砂糖 里芋	油	778 Kcal 32 g 26 g 県体スキー
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	牛乳 昆布	人参 系みつば	ねぎ しょうが 切り干し大根	ごぼう たけのこ 大根	米 砂糖	ごま	749 Kcal 32 g 27 g 県体スキー
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	牛乳	人参 小松菜	しょうが にんにく りんご きゅうり	えだまめ 玉ねぎ えのきたけ 白菜	米 片栗粉 米粉 砂糖 じゃがいも デザート	卵なしマヨネーズ	797 Kcal 33 g 24 g
19	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のカレー風味揚げ 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	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	大根 こんにゃく ねぎ	米 米粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油	772 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	お話し給食 「初恋料理教	ちくわ 鶏肉 厚揚げ 白和えの素	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	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	牛乳 手持ししゃも ひじき	人参	れんこん キャベツ きゅうり 干しいたけ	玉ねぎ ねぎ しょうが	米 片栗粉 天ぷら粉 パン粉 砂糖 うどん	ごま 油 卵なしマヨネーズ	744 Kcal 25 g 20 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	牛乳	小松菜 人参	にんにく もやし 玉ねぎ キムチ	えのきたけ にんにく ねぎ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま	791 Kcal 34 g 30 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	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	バター 油	835 Kcal 35 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 かきたまみそ汁 お米をおいしく味わう給食			鶏肉 豚肉 牛肉 さつま揚げ 大豆 みそ 卵 ロースハム	牛乳 わかめ	人参 小松菜	玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	えのきたけ	米 パン粉 砂糖 片栗粉	油 デミグラスソース 卵なしマヨネーズ ごま	816 Kcal 39 g 29 g 特別栽培米
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 ジオパーク給食 「ブラジル」			ウィンナー 卵スプレッド 鶏肉	牛乳	ピーマン カラピーマン 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	油 オリーブ油 卵なしマヨネーズ	811 Kcal 27 g 31 g ジオパーク給食
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 能登応援給食			ベーコン 卵 豚肉 かにかまぼこ 絹ごし豆腐	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	ねぎ えのきたけ	米 砂糖 麦 片栗粉 じゃがいも	油 ごま油	773 Kcal 31 g 27 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 給食のカレーライス (受験応援バージョン)			鶏肉	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	もも缶 みかん缶	米 じゃがいも 小麦粉 ダイスゼリー	油 バター 鮭	840 Kcal 24 g 22 g 給食のカレー
30	金	白ごはん (比咩の米)	牛乳	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 白山市誕生日給食			鮭 豚肉 卵スプレッド 堅とうふ みそ	牛乳	人参	キャベツ にんにく しょうが ごぼう	白菜 なめこ ねぎ	米 砂糖 天ぷら粉 パン粉 さつまいも	油 卵なしマヨネーズ ごま油 ごま	836 Kcal 35 g 28 g 白山市お誕生日給食

※ 都合により献立の内容の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。