



# 1月 予定献立表



野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品			エネルギー	たんぱく質
						赤 体をつくるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	kcal	g
10	水		ごはん	わかどりにくのレモンやき にまめ にくじゃが	○ 牛乳 とりにく きんときまめ	ぶたにく ごはん こんにやく じゃがいも さとう	レモンかじゅう さやいんげん にんじん たまねぎ	636	28.1	
11	木		1/2コッペパン	コーンエッグ フルーツあえ ソフトめんのにくみそかけ	○ 牛乳 たまご ぶたにく	だいず あかみそ あぶら さとう	1/2コッペパン かたくりこ ソフトめん ごまあぶら あぶら さとう	とうもろこし パナナ バインアップル たまねぎ りんご みかん にんじん ねぎ しょうが もも ほしぶどう しいたけ たけのこ	718	30.8
12	金	郷土食 献立	ごはん	さばのとうぼんじゃんやき おすあい だんごじる	○ 牛乳 さば あぶらあげ	ひじき とうふ さとう	ごはん ごまあぶら こんにやく しらたまだんご さとう	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう ねぎ	651	25.7
15	月		かみかみ こんぶ ごはん	たかおかやさいのメンチカツ いろとり たまごにらのみそしる	○ 牛乳 こんぶ たまご	ぶたにく みそ さとう	ごはん かたくりこ ごま あぶら パンこ	えだまめ にら しそ にんじん たまねぎ かぶ きゅうり きゃべつ	661	23.9
16	火		しょく パン	えびのチリソース ゆでブロッコリー ワンタンスープ	○ 牛乳 えび ぶたにく	ぶたにく さとう ごまあぶら	しょくパン ワンタンのかわ さとう ごまあぶら	にんにく ねぎ はくさい しょうが にんじん ブロッコリー ほしいたけ	545	26.0
17	水		ごはん	あげだしとうふのごまだれかけ なっとうあえ やさいのうまに	○ 牛乳 とうふ とりにく	こんぶ なっとう さとう	ごはん じゃがいも ごま こむぎこ こんにやく かたくりこ さとう あぶら	ほうれんそう にんじん はくさい なましいたけ たけのこ	618	23.3
18	木	地場産品 献立	ごはん	ふくらぎのしょうがみそ あおなのごまひたし たかおかやさいのあつたかじる	○ 牛乳 ふくらぎ みそ	ぶたにく さとう こんにやく かたくりこ	ごはん じゃがいも さとう ごま こんにやく かたくりこ	しょうが こまつな だいこん きゃべつ にんじん はくさい ねぎ	586	24.2
19	金	高岡食育井 献立	ごはん	はくさいたっぷりぶたキムチどん かにシューマイ もずくのみそしる くによしりんごゼリー	○ 牛乳 ぶたにく すりみ らんぱく みそ	もずく かに あぶらあげ みそ	ごはん ごま かたくりこ あぶら さとう シューマイのかわ ごまあぶら くによしりんごゼリー	にんにく しょうが にら だいこん たまねぎ にんじん しいたけ はくさい	691	26.4
22	月		ごはん	ぶたにくしらたきのピリからいため ほうれんそうのコーンあえ さつまじる	○ 牛乳 ぶたにく あぶらあげ	みそ さとう さとう	ごはん さとう ごま ごまあぶら さつまいも しらたき	にんにく しょうが きゃべつ ねぎ あかピーマン とうもろこし ほうれんそう だいこん にんじん	611	24.3
23	火		こめこいり パン	オムレツ ブロッコリーサラダ とうふいりわかめスープ	○ 牛乳 たまご とりにく	わかめ とうふ さとう	こめこいりパン ごまあぶら あぶら さとう	ブロッコリー にんじん しめじ きゃべつ ねぎ とうもろこし	526	25.0
24	水	中新川郡・ 滑川市の 献立	ごはん	ほたるいかのからあげ にいかわやちやらあえ のっぺいじる ラ・フランスゼリー	○ 牛乳 ほたるいか とりにく	あつあげ さとう さとう	ごはん ごまあぶら さとも あぶら こんにやく かたくりこ さとう ごま ラ・フランスゼリー	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり きりほしだいこん	625	25.4
25	木	高岡市の 献立	たかおか どうき パン	とりのからあげほうめいばしふう ふたがみさんサラダ かぶのとうにゅうスープ	○ 牛乳 とりにく ベーコン	とうにゅう さとう さとう	たかおかどうきパン かたくりこ さとう あぶら じょうしんこ	たまねぎ ブロッコリー きゃべつ かぶ ねぎ にんじん しめじ	601	25.8
26	金	砺波市・ 南砺市・ 小矢部市の 献立	ごはん	ふくらぎのゆずみそかけ はくさいのあかかぶづけ いとこに	○ 牛乳 ふくらぎ あずき	あつあげ みそ さとう	ごはん こんにやく かたくりこ さとう	ゆず はくさい だいこん きゅうり にんじん ごぼう あかかぶづけ かぼちゃ	642	26.4
29	月	射水市・ 氷見市の 献立	むぎいり ごはん	ひみっこカレー さけフライ いなづまのうめドレッシングサラダ	○ 牛乳 ぶたにく さけ	さとう さとう じゃがいも	むぎいりごはん パンこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが にんにく だいこん たまねぎ とうもろこし にんじん きゃべつ うめほし	682	24.3
30	火	魚津市・ 黒部市の 献立	しょくパン	ぶたにくのねぎソースがけ トロッコサラダ ミラージュスープ もものタルト	○ 牛乳 ぶたにく ベーコン	あつあげ さとう さとう	しょくパン ごま マヨネーズ はるさめ さとう こめこのももタルト	にんじん きゃべつ ほしいたけ たまねぎ しょうが はくさい きゅうり ねぎ れんこん ほうれんそう	709	26.2
31	水		ごはん	ししゃものいしがきあげ こまつなとはくさいのひたし みそしる	○ 牛乳 ししゃも あぶらあげ	みそ わかめ さとう	ごはん じゃがいも ごま こむぎこ	にんじん ねぎ こまつな はくさい	635	26.1

※1月24日(火)～30日(月)は、学校給食週間の献立です。  
 ※給食のごはんは、高岡産の富富富を使用しています。  
 ※都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。