



令和6年1月予定献立表



牧野中学校

日 曜日	行事	主食	献立名	使用している食品						栄養成分	
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		E:エネルギー	P:たんぱく質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	F:脂質	
10 (水)	3学期の 給食開始	ごはん	鶏肉のレモンソースかけ 青菜のごま浸し 肉じゃが	鶏肉	牛乳	小松菜 人参 いんげん	レモン キャベツ 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん こんにやく	油 ごま	E 800 kcal P 33.0 g F 18.5 g	
11 (木)		コッペ パン	オムレツ ブロッコリーサラダ わかめスープ チーズ	オムレツ	牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参	キャベツ コーン 本しめじ ねぎ	コッペパン 砂糖 春雨	サラダ油 ごま油	E 730 kcal P 31.2 g F 26.7 g	
12 (金)	郷土食 献立	ごはん	鯖の豆板醤焼き お酢合い 団子汁	さば	牛乳 ひじき	人参	生姜 にんにく 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 白玉団子 こんにやく	ごま油	E 778 kcal P 28.3 g F 18.7 g	
15 (月)		かみかみ 昆布 ごはん	高岡野菜のメンチカツ 色とり 卵とにらの味噌汁	メンチカツ	牛乳 昆布	人参 にら	枝豆 かぶ 胡瓜 玉ねぎ	ごはん ごま油 でんぶん		E 798 kcal P 27.8 g F 24.1 g	
16 (火)		1/2コッペ パン	コーンエッグ フルーツあえ ソフト麺の肉みそかけ	卵	牛乳	人参	コーン たけのこ 玉ねぎ りんご パイン みかん もも レーズン ねぎ 生姜 生椎茸	1/2コッペパン でんぶん ソフト麺 砂糖	ごま油 サラダ油	E 971 kcal P 39.5 g F 24.6 g	
17 (水)		ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ 青菜と切干大根の浸し 野菜の旨煮	揚げ出し豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	白菜 切り干し大根 生椎茸 たけのこ	ごはん 砂糖 でんぶん じゃがいも こんにやく	油 ごま	E 768 kcal P 27.4 g F 19.9 g	
18 (木)	地場産品 献立	ごはん	ふくらぎの生姜味噌かけ 煮豆 高岡野菜のあったか汁	ふくらぎ 味噌 金時豆	牛乳	人参	生姜 大根 白菜 ねぎ	ごはん でんぶん 砂糖 じゃがいも こんにやく		E 828 kcal P 32.6 g F 20.1 g	
19 (金)	高岡 食19并 献立	ごはん	白菜たっぷり豚キムチ丼 かにシューマイ わかめの味噌汁 国吉りんごゼリー	豚肉 かにシューマイ 味噌	牛乳 わかめ	人参 なら	にんにく 生姜 玉ねぎ 生椎茸 白菜 大根	ごはん 砂糖 でんぶん ゼリー	サラダ油 ごま油 ごま	E 835 kcal P 31.5 g F 21.2 g	
22 (月)		ごはん	豚肉としらたきのピリ辛炒め ほうれん草のコーンあえ さつま汁	豚肉	牛乳	赤ピーマン ほうれん草 人参	にんにく 生姜 キャベツ コーン 大根 ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 さつまいも	ごま油 ごま	E 758 kcal P 27.7 g F 17.9 g	
23 (火)		米粉 パン	えびのチリソース 茹でブロッコリー ワンタンスープ	えび	牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 白菜 干し椎茸	米粉パン 砂糖 でんぶん ワンタン	油 ごま油	E 788 kcal P 37.6 g F 22.4 g	
24 (水)	給食週間① 中新川郡 清川市	ごはん	ほたるいから揚げ 新川やちやらあえ のっぺい汁 ラ・フランスゼリー	ほたるいから揚げ	牛乳	人参	切干大根 胡瓜 大根 ごぼう ねぎ	ごはん 砂糖 でんぶん ゼリー 里芋 こんにやく	油 ごま油	E 755 kcal P 26.6 g F 19.1 g	
25 (木)	給食週間② 高岡市	高岡 銅器 パン	鶏の唐揚げ 鳳鳴橋風 二上山サラダ かぶの豆乳スープ	鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ かぶ ねぎ 本しめじ	高岡銅器パン でんぶん マーメイド 砂糖 上新粉	油 サラダ油	E 792 kcal P 35.1 g F 27.6 g	
26 (金)	3年欠食 給食週間③ 砺波市 南砺市 小矢部市	ごはん	ふくらぎのゆずみそかけ 白菜の赤かぶ漬け いとこ煮	ふくらぎ 味噌 小豆 厚揚げ	牛乳	人参 南瓜	ゆず 白菜 胡瓜 赤かぶ漬け 大根 ごぼう	ごはん でんぶん こんにやく 砂糖		E 812 kcal P 31.5 g F 22.5 g	
29 (月)	給食週間④ 射水市 水見市	麦ごはん	鮭フライ 稲穂の梅ドレッシングサラダ ひみっこカレー	鮭フライ	牛乳	人参	大根 キャベツ 梅 生姜 にんにく 玉ねぎ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	油 サラダ油 カレールー	E 892 kcal P 29.2 g F 24.2 g	
30 (火)	給食週間⑤ 魚津市 黒部市	食パン	豚肉のねぎソース炒め トロッコサラダ 桃のタルト ミラージュスープ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ 生姜 ねぎ れん根 キャベツ 胡瓜 ほうれん草 白菜 干し椎茸	食パン 砂糖 タルト 春雨	マヨネーズ ごま	E 889 kcal P 32.9 g F 35.1 g	
31 (水)		ごはん	ししゃもの石垣揚げ 小松菜と白菜の浸し じゃがいもの味噌汁	ししゃも	牛乳	小松菜 人参	白菜 コーン ねぎ	ごはん 小麦粉 しらたき じゃがいも	油 ごま	E 760 kcal P 27.6 g F 20.4 g	

※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。
○1月使用予定の地場産食材は、人参、キャベツ、大かぶ、ねぎ、生椎茸、里芋です。

手をふくのは 清潔なタオルかハンカチで

皮膚や髪の毛には細菌等が付いていて、その中には食中毒の原因菌がいる場合もあります。手洗いの後に髪の毛や服を触ったら、手洗いの効果がありません。手洗いの後は清潔なタオル等でふきます。また、タオルやハンカチの貸し借りは避けましょう。

