

令和2年
11月

給 食 予 定 献 立 表

中学校

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える(緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
2	月	さくら飯 (麦入り)	○	豚きつね丼 キャベツのゆかり和え めった汁 安納芋のムース	牛乳 豚肉 うす揚げ 鶏肉 みそ	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり ゆかり 大根 ねぎ	さくら飯(麦入り) 三温糖 でんぶん じゃがいも 安納芋のムース
4	水	白飯	○	ひじきシューマイ もやし中華サラダ タンタンメン	牛乳 ひじきシューマイ 豚ひき肉	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 干しいたけ 玉ねぎ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 油 中華めん ごま油 ごま
5	木	ミルクロール	○	セルフチキンカツバーガー 小松菜のカレーソテー オータムシチュー	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 生クリーム	キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ	ミルクロール 小麦粉 バン粉 油 オリーブ油 さつまいも 米粉 バター
6	金	白飯	○	かれいのたれからめ ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 かれいの竜田揚げ 木綿豆腐 うす揚げ みそ	しょうが ごぼう きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草	白飯 油 三温糖 水あめ でんぶん ごま ドレッシング
9	月	白飯	○	さばのゆずみそ焼き ほうれん草のおひたし 源助大根のおでん	牛乳 さば みそ 豚肉 厚揚げ 昆布	しょうが ゆず果汁 キャベツ ほうれん草 にんじん 源助大根	白飯 三温糖 ごま 里いも
10	火	もち入りご飯	○	きのこ栗のおこわ マカロニのマヨネーズサラダ 鶏ごぼうみそ汁 アップルパイ	牛乳 うす揚げ ハム 鶏肉 木綿豆腐 みそ	にんじん エリンギ しめじ キャベツ ブロッコリー ごぼう 大根 ねぎ	もち入りご飯 栗 三温糖 マカロニ マヨネーズ アップルパイ
11	水	白飯	○	揚げギョーザ チャプチェ 豆腐とわかめのスープ	牛乳 ギョーザ 牛肉 絹豆腐 わかめ	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん くら キムチ 玉ねぎ もやし ねぎ	白飯 油 春雨 三温糖 ごま ごま油
12	木	胚芽パンズ	○	セルフ照り焼きチキンバーガー キャベツのサラダ 押し麦のミネストローネ	牛乳 鶏肉 ウインナー 発芽大豆	キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁 にんにく 玉ねぎ パセリ	胚芽パンズ 三温糖 水あめ でんぶん オリーブ油 押し麦 じゃがいも
13	金	わかめ麦ご飯	○	大豆とさつまいものごまからめ 高野豆腐の卵とじ みかん	牛乳 大豆 かえり煮干し 鶏肉 高野豆腐 卵	玉ねぎ ごぼう にんじん 小松菜 みかん	わかめ麦飯 でんぶん さつまいも 油 三温糖 水あめ ごま
16	月	白飯	○	鶏肉のごま塩揚げ ひじきのきんぴら 里芋と大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 牛肉 ひじき さつま揚げ うす揚げ みそ	しょうが ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 ごま 油 三温糖 ごま油 里いも
17	火	バターライス (麦あり)	○	ポークガーリックライス 肉団子のケチャップからめ ニラ玉スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏豚肉団子 木綿豆腐 卵 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ コーン ピーマン くら	バターライス(麦あり) 油 ごま ごま油 三温糖 でんぶん
18	水	白飯	○	しそひじき佃煮 エビフライ はりはり漬け 厚揚げの中華煮	牛乳 しそひじき佃煮 エビフライ 豚肉 厚揚げ	切干大根 にんじん 小松菜 しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ 白菜	白飯 油 三温糖 ごま油 でんぶん
19	木	ミルク長コッペ	○	いちごジャム 豚肉のトマトソースマリネ お豆のポトフ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン トマト りんご 大根 キャベツ パセリ	ミルク長コッペ いちごジャム 油 三温糖 じゃがいも
20	金	白飯	○	鮭のねぎみそ焼き うの花の炒り煮 すきやき風	牛乳 鮭 みそ 鶏ひき肉 うす揚げ おから 牛肉 焼き豆腐	ねぎ ごぼう にんじん 枝豆 えのきたけ 白菜	白飯 三温糖 油 ごま油 車ふ
24	火	白飯	○	がんどの揚げからめ 小松菜の塩昆布和え 煮込みうどん	牛乳 がんこ 塩昆布 鶏肉 うす揚げ	しょうが にんじん 小松菜 白菜 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 三温糖 水あめ 米粉うどん
25	水	麦飯	○	ポークカレーライス 柿入りフルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃 柿	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレーウ ナタデココ
26	木	バターロール	○	オムレツのミートソース スイートポテトのマヨネーズサラダ コンソメジュリアン	牛乳 オムレツ 牛ひき肉 鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト きゅうり コーン にんじん えのきたけ キャベツ パセリ	バターロール 油 さつまいも マヨネーズ
27	金	玄米ゆかりご飯	○	肉まん 大根ときゅうりの中華和え あさり入り八宝菜	牛乳 あさり 豚肉	きゅうり 大根 にんじん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ 白菜 チンゲンサイ	玄米ゆかりごはん 肉まん ごま油 三温糖 ごま 油 でんぶん
30	月	白飯	○	豚肉の大根おろしソース くきわかめと大豆の炒り煮 ほうれん草のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 うす揚げ くきわかめ みそ	大根 万能ねぎ にんじん れんこん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	白飯 でんぶん 米粉 油 三温糖 ごま ごま油 じゃがいも



令和2年
12月

給 食 予 定 献 立 表

中学校

日	曜 日	主 食	牛 乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
1	火	すし飯	○	さばと卵のそぼろすし 大根のサラダ けんちん汁 型抜きチーズ	牛乳 さばサラダ油漬け 卵 鶏肉 木綿豆腐 チーズ	しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 大根 きゅうり コーン ごぼう ねぎ	すし飯 三温糖 油 ドレッシング ごま油
2	水	白飯	○	大豆とごぼうのごまからめ 豚大根	牛乳 大豆 かえり煮干し 豚肉 ちくわ	ごぼう にんじん しょうが ねぎ 大根	白飯 でんぶん 油 ごま 三温糖 水あめ 里いも
3	木	キャロットパン	○	鶏肉のマーマレードソース ブロッコリーサラダ クリームスパゲティ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ しめじ ほうれん草	キャロットパン でんぶん 米粉 油 マーマレード 三温糖 オリーブ油 バター スパゲティ
4	金	白飯	○	ホイコーロー コーンかき卵スープ みかん	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐 卵	しょうが にんにく 干しいたけ にんじん キャベツ ビーマン えのきたけ コーン チンゲンサイ みかん	白飯 油 三温糖 でんぶん ごま油
7	月	白飯	○	野菜と雑穀のふりかけ 豚肉と野菜の和風だれ 小松菜のごま汁	牛乳 豚肉 木綿豆腐 うす揚げ みそ	野菜と雑穀のかむふりかけ しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 三温糖 ごま
8	火	麦飯	○	ハンバーグカレー フルーツ杏仁	牛乳 鶏豚ハンバーグ 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ 杏仁豆腐
9	水	白飯	○	はたはたの唐揚げ 磯香あえ きりたんぼ汁 りんごババロア 秋田県メニュー	牛乳 はたはた唐揚げ のり 鶏肉	小松菜 キャベツ にんじん 大根 ごぼう まいたけ 白菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 きりたんぼ りんごババロア
10	木	胚芽パンズ	○	セルフ照りたまチキンバーガー (卵サラダ) ポテトのコンソメスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 大根 小松菜	胚芽パンズ 三温糖 水あめ でんぶん マヨネーズ じゃがいも
11	金	白飯	○	にらまんじゅう くきわかめの中華和え みそラーメン	牛乳 にらまんじゅう くきわかめ 豚肉 みそ 赤みそ	きゅうり もやし にんじん コーン キャベツ にんにく しょうが ねぎ	白飯 三温糖 ごま油 中華めん
14	月	白飯	○	鶏肉とれんこんの黒酢炒め 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 木綿豆腐 うす揚げ わかめ みそ	しょうが 玉ねぎ 干しいたけ れんこん ビーマン 赤ビーマン にんじん ねぎ	白飯 でんぶん 米粉 油 三温糖
15	火	麦飯	○	肉みそご飯 春雨スープ ヨーグルト	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 みそ 鶏肉 ヨーグルト	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ にんじん だけのこ 枝豆 もやし チンゲンサイ	麦飯 油 三温糖 ごま 春雨
16	水	白飯	○	いか天のピリ辛ソース ゆかり和え うずら卵と源助大根のみそおでん	牛乳 いか天ぶら さつま揚げ 厚揚げ うずら卵 みそ	にんにく しょうが 白菜 にんじん きゅうり しそ 源助大根	白飯 油 ごま油 三温糖 でんぶん 里いも
17	木	ミルクロール	○	セルフヒレカツサンド キャベツのサラダ さつまいものシチュー	牛乳 豚肉 鶏肉 生クリーム	キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン果汁 玉ねぎ パセリ	ミルクロール 天ぷら粉 パン粉 油 三温糖 オリーブ油 さつまいも 米粉 バター
18	金	白飯	○	さばのゆずみそ焼き はりはり漬け 能登牛と丸いものすき焼き風 石川県メニュー	牛乳 さば みそ 牛肉 焼き豆腐	しょうが ゆず果汁 切干大根 にんじん 小松菜 白菜 ねぎ	白飯 三温糖 ごま ごま油 丸いも
21	月	白飯	○	鮭の塩こうじ焼き かぼちゃのいとこ煮 豚汁 冬至メニュー	牛乳 鮭 あずき 豚肉 木綿豆腐 みそ	しょうが かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 大根 ねぎ	白飯 三温糖
22	火	わかめ麦ご飯	○	さつま揚げの三味焼き ごぼうのごまドレサラダ 肉うどん	牛乳 さつま揚げ 牛肉 うす揚げ 肉うどん	しょうが ねぎ にんにく ごぼう きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ 干しいたけ	わかめ麦ご飯 三温糖 ごま油 ごま ドレッシング 米粉うどん
23	水	ターメリック バターライス	○	ウインナーのトマトピラフ フライドチキン わかめのスープ チョコレートケーキ	牛乳 ウインナー 鶏肉 糸かまぼこ わかめ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん エリンギ コーン 赤ビーマン ビーマン トマト 大根 キャベツ パセリ	ターメリックバターライス オリーブ油 でんぶん 米粉 油 チョコレートケーキ

*18日(金)の「能登牛と丸いものすき焼き風」は、能登産の牛肉と能美市産の丸いもを使った、郷土の恵みが
つまんだメニューです。味わって食べましょう。



令和3年
1月

給 食 予 定 献 立 表

中学校

日	曜 日	主 食	牛 乳	献 立 名	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	からだの調子を整える (緑)	体を動かす 熱や力になるもの (黄)
8	金	麦飯		牛丼 厚揚げの豆乳ごま汁 だいたいのみす	牛乳 牛肉 かまぼこ 厚揚げ わかめ みそ 豆乳	玉ねぎ にんじん ねぎ えのきたけ 白菜	麦飯 三温糖 でんぷん ごま だいたいのみす
12	火	玄米ゆかりご飯		ぶりのフライ さつまいもの栗きんとん 白玉雑煮 いちご	牛乳 ぶりフライ 鶏肉	ごぼう 大根 にんじん みつば いちご	玄米ゆかりごはん 油 さつまいも 三温糖 バター 栗 煮込みもち
13	水	白飯		白身魚と大豆のチリソース 肉入りワンタンスープ しそひじき佃煮	牛乳 ホキ 大豆 肉入りワンタン しそひじき佃煮	ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 赤ピーマン ピーマン 干しいたけ だけのこ もやし にんじん チンゲンサイ	白飯 油 三温糖 でんぷん
14	木	ピタパン		セルフピタパンチキンサンド ツナとごぼうのマヨネーズサラダ 里芋のスープ煮 スライスチーズ	牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 チーズ	ごぼう コーン きゅうり にんじん 玉ねぎ 大根 キャベツ パセリ	ピタパン 三温糖 水あめ でんぷん ごま マヨネーズ 里いも
15	金	麦飯		チキンカレーライス ふるふるゼリー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご みかん パイナップル 黄桃 バナナ	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレーうどん ぶどうゼリー
18	月	白飯		めぎすのから揚げ ごぼうの炒り煮 さめぎみそ煮込みうどん	牛乳 めぎすの唐揚げ 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 うす揚げ みそ	ごぼう にんじん 枝豆 干しいたけ 玉ねぎ 白菜 ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 うどん
19	火	麦飯		ビビンバ コーンかき卵スープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 鶏肉 絹豆腐 わかめ 卵 ヨーグルト	にんにく 切干大根 にんじん 小松菜 もやし コーン	麦飯 油 三温糖 ごま油 ごま
20	水	白飯		春巻 きもやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 春巻 豚ひき肉 木綿豆腐	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ だけのこ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま油 ごま でんぷん
21	木	ミルクロール		カップピザポテト ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー コーン にんじん 白菜	ミルクロール 油 じゃがいも ドレッシング マカロニ
22	金	白飯		さばのみそ煮 小松菜のおひたし 大根のそぼろ煮	牛乳 さばのみそ煮 うす揚げ 豚ひき肉	小松菜 白菜 にんじん しょうが ねぎ 大根	白飯 三温糖 油 里いも でんぷん
25	月	白飯		鮭の塩焼き かぶの昆布づけ 根菜汁 みかん 給食の始まりメニュー	牛乳 鮭 塩昆布 鶏肉	かぶ にんじん キャベツ ごぼう 玉ねぎ ねぎ みかん	白飯 三温糖 ごま 里いも ごま油
26	火	さくら飯 (麦入り)		きのこしらすの幸せませご飯 免疫力を高める鶏肉とれんこんの ゆずこしょう炒め 堅豆腐のカレー豚汁 ほくほくスイートポテト 中学生献立コンクール校内優秀献立	牛乳 うす揚げ ちりめんじゃこ 鶏肉 豚肉 堅豆腐 みそ	エリンギ まいたけ にんじん 枝豆 しょうが れんこん 赤ピーマン ブロッコリー ゆず果汁 玉ねぎ 大根 ねぎ	さくら飯(麦入り) 三温糖 でんぷん 米粉 油 スイートポテト
27	水	麦飯		能登牛のハッシュドビーフ 白菜のサラダ 能登メニュー	牛乳 牛肉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ セロリー にんじん マッシュルーム トマト 白菜 きゅうり コーン レモン果汁	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 ハヤシルウ 三温糖 オリーブ油
28	木	バターロール		オムレツ 小松産トマトソースのスパゲティ 地元野菜のポトフ 南加賀メニュー	牛乳 オムレツ 豚ひき肉 大豆 鶏肉	にんにく 玉ねぎ トマト パセリ 大根 にんじん キャベツ ブロッコリー	バターロール オリーブ油 三温糖 スパゲティ
29	金	白飯		がすえびのから揚げ 源助大根の即席漬け しぶに風 金沢メニュー	牛乳 がすえび唐揚げ 鶏肉 焼き豆腐	源助大根 干本漬 キャベツ にんじん 干しいたけ だけのこ ほうれん草	白飯 油 ごま 三温糖 すだれふ でんぷん

全国学校給食週間中の25日～29日に、能美市や石川県の地場産物を使用したメニューが登場します。

25日・・・約130年前(明治22年)に山形県の小学校で給食が始まった頃のメニュー。

塩おにぎりと漬物、みそ汁、たまに塩魚やめざしなどが付きました。

26日・・・地場産物を使った中学生献立コンクールの校内優秀献立。能美市の大根や九谷みそ、加賀れんこん、白山市の堅豆腐など、おいしい地場産物をたくさん使用します。

27日・・・能登メニュー。能登牛を使ったハッシュドビーフと石川県産の白菜を使ったサラダです。

28日・・・南加賀メニュー。小松産のトマトを使用したスパゲティ、石川県産のキャベツや大根を使ったポトフです。

29日・・・金沢メニュー。石川県産のがすえびのから揚げや、源助大根、金沢の郷土料理である治部煮が登場します。

