

# 2月 学校給食献立表

日	曜	献立名		血や肉、骨になる		体の調子を整える		熱や力になる		エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等	
		主食	牛乳	赤色の食品		緑色の食品		黄色の食品			
1	水	ごはん	牛乳	さけのてりやき ごまずあえ すきやきにふう	牛乳 豚肉 鮭 鶏ささみ 焼き豆腐	にんじん しょうが きゅうり もやし	キャベツ たまねぎ はくさい こんにゃく	たけのこ えのきたけ ●ねぎ	白飯 ごま 三温糖 片栗粉 車麩	618 Kcal 33 g 16 g	
2	木	ごはん	牛乳	とりてんぷら ひじきとツナのいために あんかけうどん	牛乳 ひじき 鶏肉 まぐろフレーク うすあげ	にんじん ほうれんそう こんにゃく えだまめ	しめじ たまねぎ ●ねぎ しょうが	白飯 三温糖 サラダ油 うどん 小麦粉 片栗粉 米粉 ごま	大豆油	651 Kcal 29 g 18 g	
3	金	すしめし	牛乳	ごもくずし てまきのり とりにく&たけのこ おにかまひりすましじる	牛乳 大豆 くきわかめ うすあげ かまぼこ 炒り卵 絹ごし豆腐 鶏肉 のり	にんじん さやいんげん 赤ピーマン こまつな	きゅうり れんこん しょうが ごぼう	たまねぎ えのきたけ 三温糖 片栗粉 大豆油	すし飯 サラダ油	626 Kcal 31 g 20 g	
6	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ヤーコンチャブチェ ワンタンスープ	牛乳 ひじき 鶏肉 牛肉 豚肉	にんじん さやいんげん チンゲンサイ にんにく	しょうが たまねぎ しめじ エリンギ ●ヤーコン はくさい	もやし れんこん しょうが ごぼう	白飯 ワンタン 片栗粉 大豆油 三温糖 ごま 春雨 ごま油	654 Kcal 23 g 23 g	
7	火	ロールパン	牛乳	ラザニア ベーコンチャウダー いちごとみかんのゼリー	牛乳 チーズ ロールパン 鶏肉 牛肉 ベーコン	にんじん トマト水煮 パセリ にんにく	たまねぎ	ロールパン 米粉 ファルファッレ 小麦粉 サラダ油 じゃがいも バター	いちごみかんゼリー	605 Kcal 25 g 27 g	
8	水	ごはん	牛乳	ちくわのかわりあげ はりはりづけ にくおでん	牛乳 あつあげ 焼きちくわ うすら卵 鶏ささみ あおさ粉 豚肉	にんじん 生姜 切り干し大根 もやし	きゅうり こんにゃく ●だいこん	白飯 ごま 小麦粉 大豆油 三温糖 ごま油	647 Kcal 27 g 21 g		
9	木	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ ツナサラダ さつまじる	牛乳 大豆たんぱく みそ 豚肉 鶏卵 牛肉 まぐろフレーク 鶏肉 さつまあげ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ	きゅうり コーン ●だいこん こんにゃく	ごぼう ●ねぎ	白飯 さつまいも パン粉 サラダ油 三温糖 片栗粉	667 Kcal 30 g 19 g	
10	金	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト水煮 トマトピューレ たまねぎ 黄桃缶	にんにく しょうが みかん缶	パイン缶 バナナ	むぎ飯 サラダ油 じゃがいも カレールー 小麦粉 バター カクテルゼリー	714 Kcal 21 g 20 g	
13	月	ごはん	牛乳	とりにくのおいだれやき ベーコンサラダ チーズすいとん	牛乳 チーズ ベーコン 豚肉 絹ごし豆腐	にんじん しょうが にんにく りんご	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	しめじ ●だいこん ●ねぎ	白飯 白玉粉 片栗粉 サラダ油 米粉 チョコケーキ 三温糖	616 Kcal 28 g 15 g	
14	火	ウインナーピラフ	牛乳	ミモザサラダ ポークビーンズ チョコケーキ	牛乳 大豆 ウインナー 大豆ペースト 炒り卵 豚肉	にんじん さやいんげん ブロccoli トマトピューレ	たまねぎ コーン きゅうり	にんにく	チャーハンライス 小麦粉 三温糖 サラダ油 じゃがいも バター 白いんげん豆 生クリーム	656 Kcal 24 g 26 g	
15	水	ごはん	牛乳	はるまき やさいのピリから マーボー豆腐	牛乳 木綿豆腐 春巻き 八丁みそ 豚肉 大豆たんぱく	にんじん きゅうり もやし にんにく	しょうが きしいだけ たまねぎ たけのこ	●ねぎ	白飯 ごま油 三温糖 ごま 片栗粉 サラダ油 大豆油	719 Kcal 27 g 28 g	
16	木	ごはん	牛乳	さばのみそに こんにゃくのきんぴら さわにわん	牛乳 豚肉 さば みそ 焼きちくわ	にんじん 青ピーマン こまつな えのきたけ	糸みつば しょうが ●ねぎ こんにゃく	ごぼう	白飯 三温糖 サラダ油 ごま	652 Kcal 25 g 23 g	
17	金	むぎごはん	牛乳	キーマカレー タンドリーチキン やさいスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 大豆たんぱく	にんじん 青ピーマン たまねぎ チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ ●だいこん	しょうが	むぎ飯 サラダ油 レンズ豆 カレールー 大麦 三温糖	662 Kcal 36 g 15 g	
20	月	ごはん	牛乳	サケのザンキ こんぶあえ どさんこ汁 ハスカップゼリー	牛乳 みそ 鮭 大豆ペースト かつおぶし 昆布佃煮 豚肉	こまつな にんじん しょうが にんにく	キャベツ たまねぎ もやし コーン	●ねぎ	白飯 じゃがいも ごま油 米粉 ハスカップゼリー バター	649 Kcal 28 g 19 g	
21	火	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン ふとあげのみそしる	牛乳 大豆ペースト 鶏肉 わかめ うすあげ チーズ みそ	にんじん ブロccoli たまねぎ ●だいこん	えのきたけ ●ねぎ	白飯 やしひ じゃがいも ごま 小麦粉 サラダ油 三温糖 マヨネーズ	611 Kcal 27 g 21 g		
22	水	ごはん	牛乳	まつかぜやき きりぼしだいこんのサラダ じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 ベーコン わかめ 鶏肉 あつあげ 鶏卵 大豆ペースト みそ チーズ	にんじん こまつな たまねぎ 切り干し大根	コーン きゅうり	白飯 さといも パン粉 ごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	606 Kcal 29 g 19 g		
23	木	天皇誕生日									
24	金	ごはん	牛乳	ぶたにくのくわやき ブロccoliのおかかあえ さつまあげとこまつなのみそしる おこめのパバロア	牛乳 大豆ペースト 豚肉 みそ かつおぶし さつまあげ	ブロccoli にんじん こまつな キャベツ	もやし たまねぎ ●だいこん しめじ	白飯 ごま 三温糖 片栗粉 お米のV/ロア	640 Kcal 26 g 21 g		
27	月	ごはん	牛乳	とりにくのごめこからあげ ごぼうサラダ とうふとわかめのスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ ロースハム 絹ごし豆腐	にんじん チンゲンサイ ごぼう きゅうり	コーン たまねぎ	白飯 大豆油 米粉 マヨネーズ 片栗粉 三温糖	663 Kcal 25 g 27 g		
28	火	むぎごはん	牛乳	ピピンパ はるさめスープ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉 牛肉 鶏肉	にんじん こまつな チンゲンサイ ぜんまい	切り干し大根 ●ねぎ キャベツ しょうが もやし	きしいだけ	むぎ飯 サラダ油 三温糖 緑豆春雨 ごま油	652 Kcal 26 g 18 g	

※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、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。