



1月 学校給食献立表



野々市市中学校給食センター

日	曜	献立名				主に体の組織を作る			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	牛乳	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	脂質	糖質	食塩等
					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				
9	火	白飯(減)	牛乳	ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮 だいたいムース	ぶり うすあげ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが はくさい だいこん ねぎ きゅうり ごぼう	白飯 三温糖 片栗粉 もち	だいたいムース	ごま	759	Kcal	
10	水	白飯	牛乳	油淋鶏 もやしのナムル 水餃子スープ	鶏肉 ロースハム 水餃子	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ きゅうり しょうが キャベツ にんにく しめじ もやし	白飯 三温糖 片栗粉 ヤーコン		大豆油 ごま油	754	Kcal	
11	木	白飯(減)	牛乳	竹輪のかわりあげ はりはり和え たまごうどん	焼きちくわ 鶏卵 まぐろフレーク 鶏肉 うすあげ	牛乳 青のり粉 昆布	にんじん こまつな	生姜 ねぎ 切り干し大根 きゅうり たまねぎ	白飯 片栗粉 小麦粉 三温糖 うどん		ごま 大豆油	798	Kcal	
12	金	チャーハン	牛乳	揚げ鶏の黒酢風味 白菜ときのこのスープ	ベーコン 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ たけのこ しょうが 干しいだけ にんにく コーン しめじ ねぎ はくさい	チャーハンライス 片栗粉 三温糖		サラダ油 大豆油 ごま油	807	Kcal	
15	月	ひじきごはん	牛乳	鶏肉と野菜の照り和え 豆乳めった汁	うすあげ 豆乳 鶏肉 みそ 豚肉 さつまあげ	ひじき 牛乳	にんじん こまつな	さやいんげん ごぼう しょうが えだめ だいこん ねぎ たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも		サラダ油 大豆油 ごま油	773	Kcal	
16	火	白飯	牛乳	ししゃもの青のり揚げ 野菜のごま和え 味噌おでん	鶏ささみ みそ あつあげ 焼きちくわ うずら卵	牛乳 ししゃも 青のり粉	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	白飯 さといも 小麦粉 米粉 三温糖		大豆油 ごま ごま油	810	Kcal	
17	水	白飯	牛乳	ギョーザ 野菜のピリ辛 麻婆豆腐	ギョウザ 八丁みそ 豚肉 大豆たんぱく 木綿豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ たけのこ にんにく 干しいだけ しょうが ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉		大豆油 ごま油 サラダ油	794	Kcal	
18	木	白飯	牛乳	チキンスターキ ブロッコリーのタルタルサラダ 野菜スープ 一口チーズ	鶏肉 ロースハム 卵スプレッド 豚肉	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	にんにく しめじ キャベツ セロリ たまねぎ	白飯 米粉 三温糖 片栗粉		サラダ油 バター マヨネーズ オリーブ油	795	Kcal	
19	金	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツミルクゼリー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレ トマト水煮	しょうが パイン缶 にんにく 黄桃缶 たまねぎ ハナナ 福神漬	白飯 じゃがいも 小麦粉 ミルクゼリー マスカットゼリー		サラダ油 バター カレールウ	898	Kcal	
22	月	白飯	牛乳	ハンバーグ ポテトサラダ 大根とさつま揚げのみそ汁	豚肉 ロースハム 鶏肉 さつまあげ 大豆たんぱく みそ 鶏卵 大豆ペースト	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ だいこん	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも		サラダ油 マヨネーズ	818	Kcal	
23	火	白飯	牛乳	鯖の揚げ煮 ウインナーサラダ 桜さくみそ汁 い〜予感ゼリー	さば かまぼこ 鶏卵 みそ ウインナー あつあげ	牛乳	にんじん 黄ピーマン こまつな	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	白飯 いよかんゼリー 小麦粉 三温糖 じゃがいも		大豆油 ごま油 オリーブ油	850	Kcal	
24	水	五目ごはん	牛乳	ホクホクトロロかぼちゃコロッケ シャキシャキ食感ヤーコンサラダ 根菜ポカポカけんちん汁 お茶プリン	まぐろフレーク 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	卵 にんじん 糸みつば	たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく にんにく だいこん	五目飯 ヤーコン さといも お茶プリン		大豆油 ごま油	813	Kcal	
25	木	アロマレッドのピラフ	牛乳	加賀ブロッコリーのキッシュ風 小松トマトのミネストローネ	ベーコン 大豆 ロースハム 鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト水煮 トマトジュース	コーン セロリ たまねぎ ねぎ エリンギ だいこん にんにく しめじ	チャーハンライス じゃがいも 三温糖		サラダ油 バター 生クリーム	753	Kcal	
26	金	白飯	牛乳	ケンザッキーチキン 花野菜サラダ 白山の恵み汁	鶏肉 あつあげ ベーコン みそ 豚肉 堅どうふ	牛乳	パプリカパウダー ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しょうが なめこ カリフラワー はくさい キャベツ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 小麦粉		大豆油 サラダ油	768	Kcal	
29	月	ケチャップライス	牛乳	ハントんライス ペイザンヌスープ タルタルソース	オムライス用玉子焼 鶏肉 ホキフライ えびフライ タルタルソース	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ	グチャップライス 三温糖 じゃがいも		大豆油 サラダ油	776	Kcal	
30	火	白飯	牛乳	いわしの南蛮漬 かぼちゃのマヨネーズ和え 地元野菜が入った豚汁 ふりかけ いちごのジェラート	鯖 ロースハム 豚肉 みそ	牛乳 野菜ふりかけ	かぼちゃ にんじん	赤たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん きゅうり こんにゃく たまねぎ しょうが	白飯 いちごのジェラート 片栗粉 三温糖 マヨネーズ		大豆油 ごま油 マヨネーズ	889	Kcal	
31	水	白飯	牛乳	鶏肉のハーブチーズ焼き フレンチサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ロースハム ベーコン あさりむき身	牛乳 チーズ	トマトソース トマト水煮 パセリ にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり ローズマリー キャベツ コーン	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 バター 生クリーム	798	Kcal	

※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、6つの食品群に分けて記載してあります。

1月24日～1月30日の全国学校給食週間中は、特別献立を実施します。

