

2月 学校給食献立表

野々市市小学校給食センター

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	
	主食	牛乳	赤色の食品	緑色の食品		黄色の食品		たんぱく質 脂質 糖質 食塩相当量	
1 木	ごはん	牛乳	さんみやき キャベツのこんぶあえ くるまふのたまごとし	牛乳 鶏卵 さつまいも しお昆布 鶏肉	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	きゅうり にんじん たまねぎ さやいんげん	白飯 三温糖 ごま油 車麩	じゃがいも	597 Kcal 25 g 15 g
2 金	てまきごもくずし	牛乳	てまきのり だいちとじゃがいものいそあえ こんさいじる	牛乳 うすあげ 大豆 炒り卵 青のり粉 のり 豚肉 みそ	にんじん ごぼう ねぎ 干しいたけ たまねぎ さやいんげん だいこん れんこん えのきたけ	すし飯 三温糖 片栗粉 大豆油	じゃがいも	621 Kcal 24 g 21 g	
5 月	むぎごはん	牛乳	キーマカレー やさいスープ レモンゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	しょうが 青ピーマン にんにく だいこん たまねぎ キャベツ にんじん	むぎ飯 三温糖 サラダ油 小麦 カレールー	レモンゼリー	649 Kcal 26 g 15 g	
6 火	ごはん	牛乳	とりにくのチリソース ミニトマト あんかけラーメン	牛乳 鶏肉 鶏肉 豚肉 なた	青ピーマン にんにく もやし 赤ピーマン しょうが にんじん 黄ピーマン ミノトマト ねぎ たまねぎ はくさい	白飯 三温糖 片栗粉 大豆油 サラダ油	三温糖 ラーメン ごま油	618 Kcal 26 g 16 g	
7 水	ごはん	牛乳	さばのみそに こんにやくのきんぴら とりごぼうじる	牛乳 鶏肉 さば 木綿豆腐 みそ 豚肉	しょうが 青ピーマン ねぎ たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん だいこん	白飯 三温糖 サラダ油 ごま	ごま油	624 Kcal 27 g 20 g	
8 木	しよくパン	牛乳	マカロニミートグラタン こめこのクラムチャウダー チョコパテ	牛乳 チーズ 豚肉 あさりむき身 牛肉 鶏肉 大豆たんぱく	たまねぎ パセリ トマト水煮 にんじん しめじ	食パン チョコクリーム マカロニ 大麦	オリーブ油 米粉 三温糖 バター サラダ油 じゃがいも	695 Kcal 30 g 26 g	
9 金	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ ツナサラダ こまつなとうふのみそしる	牛乳 大豆たんぱく 大豆ペースト 豚肉 鶏卵 みそ 牛肉 まぐろフレーク 鶏肉 絹ごし豆腐	たまねぎ にんじん しょうが コーン キャベツ えのきたけ きゅうり ●こまつな	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	サラダ油	618 Kcal 28 g 19 g	
12 月	振替休日								
13 火	ごはん	牛乳	ピリからチキン パンサンスー ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 鶏肉 鶏肉 ベーコン 豆腐	しょうが もやし テンゲンサイ にんにく コーン きゅうり えのきたけ にんじん たまねぎ	白飯 片栗粉 大豆油 三温糖	ごま油 緑豆春雨	644 Kcal 24 g 21 g	
14 水	ウインナーピラフ	牛乳	マカロニサラダ ポークビーンズ	牛乳 ウインナー まぐろフレーク 大豆ペースト 豚肉 大豆	たまねぎ きゅうり トマト水煮 にんじん キャベツ コーン にんにく さやいんげん トマトピューレー	チャーハンライス サラダ油 バター マカロニ	三温糖 生クリーム じゃがいも 白いんげん豆 小麦粉	607 Kcal 22 g 21 g	
15 木	ごはん	牛乳	よかたはべんのごまあげ ブロッコリーのおかかあえ ぶただいこん	牛乳 あつあげ 四方はべん かつおぶし 豚肉	ブロッコリー だいこん にんじん こんにやく もやし しょうが	白飯 小麦粉 大豆油 三温糖	ごま 米粉	615 Kcal 27 g 18 g	
16 金	さばそぼろどん	牛乳	はりはりづけ なめこのみそしる	牛乳 あつあげ 鯖 みそ 鶏卵 大豆ペースト しお昆布	しょうが 切り干し大根 にんじん たまねぎ えだまめ なめこ ●こまつな ねぎ	白飯 サラダ油 レンズ豆 三温糖	ごま	663 Kcal 26 g 23 g	
19 月	わかめごはん	牛乳	さけとじゃがいものあげからめ ジャージャーめん	牛乳 鮭 豚肉 みそ	たまねぎ にんじん しょうが もやし えだまめ 干しいたけ きゅうり にんにく	わかめ麦飯 片栗粉 大豆油 じゃがいも ごま油	サラダ油 三温糖 ラーメン ごま油	694 Kcal 27 g 24 g	
20 火	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	たまねぎ トマト水煮 パナナ にんじん トマトピューレー にんにく みかん缶 しょうが バイン缶	むぎ飯 じゃがいも サラダ油 カレールー	小麦粉 バター マスカットゼリー いちごゼリー	723 Kcal 21 g 19 g	
21 水	ごはん	牛乳	ししゃものなんばんづけ いそあえ すきやきふうじ	牛乳 牛肉 ししゃも きざみのり 焼き豆腐	ねぎ たまねぎ きゅうり はくさい キャベツ こんにやく にんじん たけのこ	白飯 小麦粉 片栗粉 大豆油	三温糖 ごま油 車麩	620 Kcal 26 g 21 g	
22 木	ごはん	牛乳	まつかぜやき ひじきサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 みそ 大豆ペースト 鶏肉 ひじき 鶏卵 まぐろフレーク チーズ あつあげ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン きゅうり	白飯 パン粉 三温糖 ごま	サラダ油 じゃがいも	601 Kcal 27 g 17 g	
23 金	天皇誕生日								
26 月	じゃこんぶうめごはん	牛乳	オイマヨグラタン だいこんとさつまいものみそしる	牛乳 チーズ しらす干し しお昆布 鶏肉 みそ	梅干し だいこん にんじん しめじ ブロッコリー こまつな たまねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 サラダ油	マヨネーズ 三温糖	606 Kcal 26 g 18 g	
27 火	ごはん	牛乳	はるまき もやしのナムル とうりゅうごまたんたんスープ	牛乳 豆腐 春巻き 豆乳 糸かまぼこ 豚肉	にんじん ねぎ しめじ もやし にんにく こまつな たまねぎ しょうが たけのこ	白飯 大豆油 ごま 三温糖	ごま油	659 Kcal 21 g 25 g	
28 水	ごはん	牛乳	さかなフライ タルタルサラダ はくさいのみそしる	牛乳 うすあげ ホキ 鶏卵 大豆ペースト 卵スプレッド	キャベツ えのきたけ きゅうり ねぎ にんじん はくさい	白飯 小麦粉 パン粉 大豆油	マヨネーズ 三温糖	616 Kcal 25 g 20 g	
29 木	チキンライス	牛乳	とうふとツナのサラダ コーンチャウダー	牛乳 鶏肉 豆腐 まぐろフレーク ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり マッシュルーム コーン 青ピーマン	クチャップライス バター 三温糖 オリーブ油	サラダ油 じゃがいも レンズ豆 米粉	610 Kcal 23 g 20 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、野々市市の地産産物を使用する予定です。



野々市市小学校給食センター

毎日の給食を更新しています。
ぜひご覧ください！

