

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		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	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	たんぱく質
9	火	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 栗きんとん 白みそ雑煮 だいたいムース		ぶり 鶏肉 みそ 白みそ		牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	白飯 もち 三温糖 だいたいムース 片栗粉 さつまいも		865	Kcal
													29	g
													21	g
													お正月献立	
10	水	ごはん	牛乳	四方はべんのかわり揚げ ひじきとツナの炒め煮 豚汁		四方はべん みそ まぐろフレーク 豚肉 うすあげ		牛乳 青のり粉 ひじき	にんじん	えだまめ たまねぎ 生姜 ねぎ こんにゃく ごぼう	白飯 ごま サラダ油	ごま サラダ油	810	Kcal
													30	g
													25	g
11	木	バターロール	牛乳	たまごロール 照り焼きチキン 粉吹きいも 豆腐スープ		卵スフレッド 鶏肉 ベーコン 絹ごし豆腐		牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが ぶなしめじ	バターロール じゃがいも 小麦粉 片栗粉 三温糖	サラダ油	795	Kcal
													32	g
													35	g
12	金	麦飯	牛乳	ピピンパ 春雨サンラータン		牛肉 鶏肉 鶏卵		牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	ぜんまい えのきだけ ねぎ ねぎ にんにく ザーサイ もやし	むぎ飯 三温糖 片栗粉 緑豆春雨	ごま油 サラダ油	820	Kcal
													51	g
													26	g
15	月	ごはん	牛乳	ポークシュウマイ ヤーコンのナムル 八宝菜 アーモンド小魚		シュウマイ えび ロースハム あさりむき身 豚肉 うすら卵 いか		牛乳 ひじき さやいんげん 小魚ナッツ	にんじん	もやし はくさい しょうが 干しいたけ にんにく たまねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま ごま油	899	Kcal
													36	g
													30	g
16	火	ミルクロール	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き かぼちゃのサラダ 冬野菜のポトフ ジャム		鶏肉 ベーコン 豚肉 フランクフルトソーセージ		牛乳	かぼちゃ にんじん	ハーブ たまねぎ ねぎ だいこん にんにく キャベツ きゅうり しいたけ	ミルクロール じゃがいも パン粉 さといも オリブ油	マヨネーズ	854	Kcal
													38	g
													33	g
17	水	さくら飯	牛乳	五目ごはん ししゃものごま揚げ(2尾) れんこん金平 かき玉汁		うすあげ さつまあげ 鶏卵 絹ごし豆腐		牛乳 ひじき ししゃも	にんじん 青ピーマン こまつな	ごぼう こんにゃく ぶなしめじ ねぎ れんこん たまねぎ 枝豆	さくら飯 三温糖 小麦粉 片栗粉	ごま サラダ油	783	Kcal
													30	g
													24	g
18	木	ごはん	牛乳	手作りハンバーグ ブロックリーのおかか和え じゃが芋とわかめのみそ汁 黒ゴマプリン		豚肉 花かつお 鶏肉 うすあげ 牛肉 みそ 鶏卵 大豆ペースト		牛乳 わかめ	にんじん ブロックリー チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ えのきだけ	白飯 黒ゴマプリン パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	868	Kcal
													53	g
													25	g
19	金	ごはん	牛乳	大豆と小魚の揚げからめ おでん 果物		大豆 あつあげ ちくわ うすら卵		牛乳 かえり干し	にんじん	だいこん こんにゃく りんご	白飯 水あめ 片栗粉 さといも さつまいも 三温糖	サラダ油	861	Kcal
													33	g
													24	g
22	月	白飯	牛乳	豚肉のスタミナソース ゆかり和え 薩摩汁 ふりかけ		豚肉 鶏肉 みそ 大豆ペースト		牛乳	にんじん	ねぎ ごぼう きゅうり しょうが こんにゃく にんにく だいこん キャベツ たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	801	Kcal
													31	g
													25	g
23	火	コッペパン	牛乳	ホットドック あさりのトマトクリームスパゲティ 肉団子スープ ヨーグルト		ウインナー 鶏肉 ベーコン あさりむき身 大豆たんぱく		牛乳 チーズ ヨーグルト	ホールトマト チンゲンサイ にんじん	にんにく しいたけ たまねぎ ねぎ しょうが	コッペパン スパゲティ 三温糖 片栗粉	生クリーム オリブ油	888	Kcal
													55	g
													35	g
24	水	ごはん	牛乳	ハムカツ フレンチサラダ ハヤシシチュー		鶏卵 豚肉		牛乳 チーズ	にんじん ホールトマト	キャベツ たまねぎ コーン ぶなしめじ きゅうり りんご	白飯 水あめ 片栗粉 さといも 三温糖	サラダ油 ハヤシシチュー	896	Kcal
													28	g
													29	g
													学校給食週間(昭和)	
25	木	ナン	牛乳	ヤーコンと大豆のキーマカレー ポテトサラダバジル風味 野々市野菜のスープ セノビーゼリー		鶏肉 ベーコン 豚肉 絹ごし豆腐 大豆たんぱく 大豆		牛乳	にんじん 青ピーマン こまつな	えだまめ バジル しょうが だいこん にんにく しいたけ たまねぎ ねぎ	ナン じゃがいも セノビーゼリー	サラダ油 マヨネーズ	815	Kcal
													32	g
													29	g
													学校給食週間(野々市)	
26	金	すし飯	牛乳	にんじんご飯 ぶりのピリ辛からめ 小松味噌のみそ汁		鶏卵 みそ たらこ ぶり 鶏肉		牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが だいこん れんこん しいたけ ねぎ にんにく	すし飯 片栗粉 三温糖 さつまいも	サラダ油 バター ごま油	881	Kcal
													33	g
													28	g
													学校給食週間(加賀)	
29	月	ごはん	牛乳	治部煮 お浸し 加賀れんこん団子汁 佃煮		鶏肉 豚肉 みそ		牛乳 ひじき佃煮	ほうれんそう にんじん	にんじん もやし れんこん だいこん	白飯 白玉粉 小麦粉 すだれ麩 三温糖		784	Kcal
													34	g
													15	g
													学校給食週間(金沢)	
30	火	ごはん	牛乳	能登産鱒の蒲焼 わかめと揚げの甘酢和え いかと大根のいしる煮		鱒 いか あつあげ		牛乳	にんじん さやいんげん	もやし 干しいたけ キャベツ だいこん こんにゃく	白飯 片栗粉 三温糖 さといも	サラダ油	796	Kcal
													37	g
													21	g
													学校給食週間(能登)	
31	水	麦飯	牛乳	カツカレー 糸かまサラダ		豚肉 鶏卵 鶏肉		牛乳 チーズ	にんじん ホールトマト	にんにく きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ	むぎ飯 三温糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油 バター カレールウ	899	Kcal
													34	g
													25	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。