

# 2月 学校給食献立表

野々市中学校センター

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	
		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
1	木	食パン	牛乳	アーモンドトースト マカロニサラダ ポークピンス レモンタルト		ローズハム 豚肉 大豆 大豆ペースト	牛乳	にんじん ホールトマト	きゅうり たまねぎ にんにく		食パン 小麦粉 グラニュー糖 三温糖 マカロニ レモンタルト じゃがいも	バター アーモンド マヨネーズ サラダ油	878 Kcal 29 g 39 g 3年生給食なし
2	金	ごはん	牛乳	鉄骨ライス 四方はべんのかわり揚げ ひじきとヤーコンの炒め煮 豚汁		あさりむき身 うすあげ 四方はべん みそ まぐろフレーク きなこ大豆 豚肉	牛乳 わかめ 青のり粉 ひじき	にんじん えだまめ しょうが ごぼう たまねぎ	ねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 じゃがいも	ごま サラダ油	821 Kcal 34 g 24 g	
5	月	ごはん	牛乳	やさいのかき揚げ もやしのごま酢和え あんかけうどん ふりかけ		えび 大豆たんぱく 鶏肉 厚揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	えだまめ たまねぎ ごぼう もやし	きゅうり 干しいたけ ねぎ しょうが	白飯 片栗粉 小麦粉 三温糖 うどん	サラダ油 ごま	769 Kcal 27 g 19 g
6	火	パンズ	牛乳	鶏肉のカレーグリル ごぼうサラダ クラムチャウダー ヨーグルト		鶏肉 大豆ペースト まぐろフレーク 鶏肉 あさりむき身	牛乳 チーズ ヨーグルト	青ピーマン にんじん	ごぼう たまねぎ	基準コッペパン 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ バター	812 Kcal 45 g 26 g	
7	水	ごはん	牛乳	豚肉どんぶり 青菜の昆布和え つみれ汁		豚肉 大豆ペースト 焼きかまぼこ かつおぶし みそ	牛乳 しお昆布	小松菜 にんじん	こんにゃく もやし たまねぎ しょうが しめじ ねぎ ごぼう 切り干し大根 だいこん		白飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま	784 Kcal 34 g 21 g
8	木	ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ(2尾) ブロッコリーのおかか和え すき焼煮		かつおぶし 焼き豆腐 豚肉	牛乳 ししゃも	ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい こんにゃく	だいのこ しいたけ ねぎ	白飯 小麦粉 三温糖 串麩	ごま サラダ油	780 Kcal 35 g 23 g
9	金	チャペーハン	牛乳	キムチチャーハン タッカルビ 牛肉のトックスープ 韓国のり		豚肉 鶏卵 牛肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ 白菜 にんにく えのきたけ しょうが	たまねぎ にんにく	むぎ飯 片栗粉 三温糖 トック 片栗粉 じゃがいも	ごま油 サラダ油	803 Kcal 37 g 23 g 韓国メニュー
12	月	振替休日											
13	火	ロールク	牛乳	手作りメロンパン パスタアラビアータ 五目コンソメスープ		ベーコン 鶏卵 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	ホールトマト チンゲンサイ にんじん	たまねぎ しいたけ エリンギ しめじ	にんにく 干しいたけ ねぎ	ミルクロール ホットケーキミックス グラニュー糖 スパゲッティ	バター オリーブ油	770 Kcal 30 g 26 g
14	水	すし飯	牛乳	鶏ごぼう寿司 大豆とえびのごまからめ 沢煮椀 野菜ゼリー		鶏肉 豚肉 うすあげ 大豆 むきえび	牛乳 昆布	にんじん 小松菜	しめじ ごぼう にんにく れんこん	だいのこ えのきたけ	すし飯 三温糖 片栗粉 野菜ゼリー	ごま油 サラダ油 ごま	761 Kcal 35 g 21 g
15	木	ごはん	牛乳	ピリ辛チキン もやしのナムル 卵スープ		鶏肉 豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく もやし きゅうり	たまねぎ しいたけ	白飯 片栗粉 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	805 Kcal 32 g 26 g
16	金	麦飯	牛乳	チキンカレー 福神漬 フルーツヨーグルト		鶏肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん ホールトマト	にんにく しょうが たまねぎ 福神漬 バナナ	パイン缶 みかん缶 黄桃缶	むぎ飯 三温糖 じゃがいも 小麦粉 ダイスゼリー	サラダ油 バター カレールウ	896 Kcal 25 g 21 g
19	月	ごはん	牛乳	焼きギョーザ パンパンツ 麻婆豆腐		ギョウザ 木綿豆腐 みそ 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ 切り干し大根 たまねぎ	だいのこ 干しいたけ しょうが にんにく	白飯 三温糖 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	812 Kcal 36 g 23 g
20	火	山型食	牛乳	シェパースパイ ガーデンサラダ スコッチプロス ジャム		牛肉 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ホールトマト フロッコリー 赤ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	セロリ	ミルク食パン 大麦 小麦粉 じゃがいも 白いんげん豆	オリーブ油 バター	772 Kcal 31 g 26 g 本から飛び出した給食
21	水	ごはん	牛乳	竹輪の磯部揚げ 豆腐とジャコのサラダ じゃがいもとわかめの味噌汁 豆腐のチーズケーキ		ちくわ 豆腐 みそ 大豆ペースト	牛乳 わかめ 青のり粉 しらす干し しお昆布	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	しょうが えのきたけ ねぎ	白飯 小麦粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油	767 Kcal 26 g 18 g
22	木	ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 野菜のピリ辛 さつま汁		さば 大豆ペースト みそ 鶏肉 うすあげ	牛乳	にんじん	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ	にんにく ごぼう たまねぎ こんにゃく	白飯 三温糖 じゃがいも	ごま油	842 Kcal 33 g 27 g
23	金	麦飯	牛乳	中華丼 肉団子スープ 小魚ナッツ		豚肉 なると いか うすら卵 えび 鶏肉 あさりむき身 大豆たんぱく	牛乳 小魚ナッツ	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ だいのこ	キャベツ 干しいたけ ねぎ	むぎ飯 片栗粉 三温糖	サラダ油 ごま油	808 Kcal 40 g 21 g
26	月	ごはん	牛乳	みそカツ ひじきのサラダ 根菜汁		豚肉 鶏肉 鶏卵 うすあげ みそ ローズハム	牛乳 ひじき	フロッコリー にんじん 小松菜	コーン キャベツ たまねぎ だいのこ	こんにゃく ごぼう ねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	ごま サラダ油 ごま油	834 Kcal 31 g 26 g
27	火	パンズ	牛乳	照り焼きチキン コールスローサラダ 鮭とほうれん草のクリームシチュー スライスチーズ		鶏肉 鮭	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	きゅうり たまねぎ しめじ	基準パン 片栗粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ バター	799 Kcal 47 g 30 g
28	水	ごはん	牛乳	魚の塩こうじ焼き ヤーコン金平 揚げとじゃがいものみそ汁		ぶり みそ 牛肉 大豆ペースト さつまあげ 厚揚げ	牛乳	さやいんげん にんじん 小松菜	しょうが しらたき たまねぎ		白飯 三温糖 じゃがいも	ごま油	843 Kcal 34 g 26 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。