

1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	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	行事食等			
8	火	ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 紅白なます 白みそ雑煮 デザート				ぶり うす揚げ 鶏肉 みそ	白みそ 大豆ペースト	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根 きゅうり ごぼう	白菜 ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 もち	デザート ごま	885 Kcal 32 g 30 g	
9	水	ごはん	牛乳	焼売 もやしのナムル 麻婆豆腐				シュウマイ 系かまぼこ 豚肉 大豆たんぱく	木綿豆腐	牛乳	にんじん	もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ	干しいたけ しょうが にんにく ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	857 Kcal 33 g 27 g	
10	木	コッパン	牛乳	ホットドック キャベツのペペロンチーノ クラムチャウダー				ウインナー アンチョビ ベーコン あさりむき身		牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ		コッパン スパゲッティ じゃがいも 米粉	オリーブ油 バター	829 Kcal 33 g 36 g	
11	金	すし飯	牛乳	にんじんたらこ散らしすし 鶏肉と大豆の揚げからめ 小松菜と揚げのみそ汁				炒り卵 たらこ 鶏肉 大豆	あつ揚げ みそ 大豆ペースト	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 小松菜	にんじん しょうが 玉ねぎ		すし飯 片栗粉 三温糖	サラダ油	839 Kcal 36 g 26 g	
14	月	成人の日															
15	火	ロール	牛乳	照り焼きチキン コールスローサラダ ミネストローネ チーズ				鶏肉 ベーコン 大豆		牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ	きゅうり セロリ	ミルクロール 小麦粉 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ オリーブ油	825 Kcal 41 g 34 g	
16	水	ごはん	牛乳	四方はべんのゴマ揚げ はりはり漬け たまごうどん ふりかけ				四方はべん まぐろフレーク 鶏卵 鶏肉		牛乳 昆布 魚ふりかけ	にんじん 小松菜	切り干し大根 きゅうり 玉ねぎ しめじ		白飯 小麦粉 米粉 片栗粉	三温糖 うどん 片栗粉	ごま アーモンド サラダ油	779 Kcal 30 g 20 g
17	木	チャーハン	牛乳	ハムピラフ ジャーマンポテト ミートボールシチュー お米のババロア				ごま 豚肉 ローズハム ベーコン 鶏肉	大豆ペースト	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ コーン 枝豆 しょうが	しめじ	チャーハンライス じゃがいも 白いんげん豆 片栗粉 小麦粉 お米のババロア	サラダ油 バター	874 Kcal 31 g 25 g	
18	金	ごはん	牛乳	ししゃもの南蛮漬け ゆかり和え おでん				あつ揚げ 焼きちくわ うずら卵		牛乳 ししゃも	にんじん	ねぎ 白菜 きゅうり 大根	こんにゃく	白飯 小麦粉 片栗粉 三温糖	里芋 三温糖 ごま油	803 Kcal 29 g 25 g	
21	月	ごはん	牛乳	揚げギョーザ 野菜のピリ辛 八宝菜				ギョウザ 豚肉 いか えび	あさりむき身 うずら卵	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ にんにく しょうが	玉ねぎ 白菜 干しいたけ	白飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	795 Kcal 31 g 23 g	
22	火	食パン	牛乳	クロックムッシュ 豆腐とベーコンのサラダ ポトフ ヨーグルト				ローズハム 鶏肉 豆腐 鶏卵 ベーコン フランクフルトソーセージ		牛乳 チーズ ヨーグルト	パセリ ブロッコリー にんじん	キャベツ 玉ねぎ 白菜 にんにく しょうが	玉ねぎ 白菜 大根 しいたけ	食パン 小麦粉 三温糖 じゃがいも	バター オリーブ油	841 Kcal 39 g 31 g	
23	水	さくら飯	牛乳	二目ごはん 豚肉とれんこんの照り和え かき玉みそ汁				うす揚げ 豚肉 鶏卵 さつまあげ	みそ 大豆ペースト	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	ごぼう 枝豆 れんこん しょうが	玉ねぎ えのきたけ	さくら麦飯 三温糖 片栗粉	サラダ油	790 Kcal 33 g 23 g	
24	木	ごはん	牛乳	治部煮 お浸し 加賀れんこん団子汁 さつまいもクレープ				鶏肉 豚肉 みそ		牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし れんこん 大根 ねぎ		白飯 小麦粉 白玉粉 三温糖 すだれ麩 さつまいもクレープ		848 Kcal 33 g 21 g 金沢の郷土料理	
25	金	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 トマト缶	キャベツ コーン きゅうり りんご	玉ねぎ しめじ	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	サラダ油 ハヤシルウ	895 Kcal 28 g 29 g 昭和の給食	
28	月	ごはん	牛乳	能登産鱈の蒲焼 能登わかめと豆腐のサラダ いかと大根のいしる煮				鱈 豆腐 鶏ささみ するめいか	あつ揚げ わかめ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが キャベツ 玉ねぎ しょうが	にんにく 大根 こんにゃく 干しいたけ	白飯 片栗粉 三温糖 里芋	サラダ油 ごま油	836 Kcal 37 g 25 g 能登のめぐみ	
29	火	ロール	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ヤーコン入りチョップドサラダ ポークビーンズ ジャム				鶏肉 ローズハム 豚肉 大豆		牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶	にんにく コーン 枝豆 きゅうり	キャベツ にんにく 玉ねぎ ヤーコン	ミルクロール パン粉 小麦粉 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ 生クリーム 野々市献立	852 Kcal 41 g 32 g	
30	水	ごはん	牛乳	しらすわかめご飯 元気100倍ハンバーグ ホクホク粉ふきいも 野々市のめぐみたっぷりスープ				豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵	ベーコン	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん トマト水煮 小松菜 にんじん	ズッキーニ 玉ねぎ しいたけ 大根		白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	ごま サラダ油	859 Kcal 35 g 24 g 給食コンクール優秀賞	
31	木	麦飯	牛乳	カツカレー 野菜サラダ				豚肉 鶏卵 鶏肉 鶏ささみ		牛乳 チーズ	にんじん トマト缶 ブロッコリー	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ		むぎ飯 小麦粉 パン粉 じゃがいも	サラダ油 バター カレールウ オリーブ油	881 Kcal 33 g 24 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。