

2月 学校給食献立表

野々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・豆制品	魚・肉・卵	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	脂質	行事食等	
1	金	すし飯	牛乳	散らし寿司 鶏肉と大豆のチリソース 鬼かまぼこ入りすまし汁 デザート				鶏肉 うす揚げ 鶏卵 大豆	かまぼこ 絹ごし豆腐	牛乳			にんじん さやいんげん かぼちゃ 小松菜	干しいたけ れんこん しょうが えのきだけ	すし飯 水あめ 三温糖 片栗粉 豆乳バナナコッタ		サラダ油 ごま	845 34 24 3年生なし	Kcal g g		
4	月	ごはん	牛乳	ピリ辛チキン もやしのナムル うずら卵と青菜のスープ				鶏肉 糸かまぼこ 豚肉 うずら卵		牛乳			にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく もやし きゅうり	白菜 ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖	サラダ油 ごま油 ごま	793 33 23	Kcal g g		
5	火	チャージャーハン	牛乳	キムチチャーハン ブルコギ トックスープ				豚肉 鶏卵 牛肉		牛乳			にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ 白菜 えのきだけ しょうが	玉ねぎ えのきだけ	チャーハンライス 三温糖 片栗粉 緑豆春雨 トック	ごま油 サラダ油	796 30 25	Kcal g g		
6	水	ごはん	牛乳	鯖のみそ煮 昆布和え 沢煮椀				鯖 みそ かつお節 豚肉		牛乳			小松菜 にんじん チンゲンサイ	しょうが ねぎ 白菜 ごぼう	たけのこ えのきだけ	白飯 三温糖	ごま	798 30 26	Kcal g g		
7	木	ミルクロール	牛乳	手作りメロンパン バスカトーレ ポトフ ヨーグルト				鶏卵 あさりむき身 いか フランクフルトソーセージ	鶏肉	牛乳			青ピーマン にんじん にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根	しいたけ	ミルクロール じゃがいも ホットケーキミックス グラニュー糖 スバグッティ	バター オリーブ油	850 33 22	Kcal g g		
8	金	麦飯	牛乳	キーマカレー タンドリーチキン 野菜スープ				鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ベーコン		牛乳			青ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ	えのきだけ 大根 キャベツ	むぎ飯 レンズ豆 三温糖	サラダ油 カレールウ	834 41 21	Kcal g g		
11	月	建国記念の日																			
12	火	コッパン	牛乳	マカロニグラタン ツナサラダ たまごスープ ジャム				鶏肉 まぐろフレーク 豚肉 鶏卵		牛乳			にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	えのきだけ ねぎ	コッパン 片栗粉 マカロニ チョコクリーム 小麦粉 パン粉	バター 生クリーム オリーブ油 マヨネーズ	883 36 37	Kcal g g		
13	水	ごはん	牛乳	鉄骨ライス 三味焼き れんこんのピリ辛炒め 揚げと白菜のみそ汁 デザート				あさりむき身 みそ さつまあげ 牛肉 厚揚げ		牛乳			にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが ねぎ にんにく れんこん	白菜 玉ねぎ	白飯 三温糖 デザート	ごま ごま油	828 32 25	Kcal g g		
14	木	ごはん	牛乳	竹輪の磯部揚げ ひじきのサラダ 油麩の卵とじ				焼きちくわ 鶏卵 ロースハム 鶏肉 焼きかまぼこ		牛乳			プロックリー にんじん 糸みつば	コーン キャベツ 玉ねぎ しいたけ		白飯 小麦粉 米粉 三温糖	油麩 じゃがいも	サラダ油	843 32 22	Kcal g g	
15	金	麦飯	牛乳	中華丼 肉団子スープ キャンディチーズ				豚肉 いかに えび あさりむき身	なると うずら卵 鶏肉 大豆たんぱく	牛乳			にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ もやし	白菜 干しいたけ ねぎ	むぎ飯 片栗粉 三温糖 春雨	サラダ油 ごま油	826 38 22	Kcal g g		
18	月	ごはん	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 麻婆豆腐				春巻き 豚肉 大豆たんぱく 木綿豆腐		牛乳			にんじん	きゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ にんにく	たけのこ 干しいたけ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	846 29 29	Kcal g g		
19	火	コッパン	牛乳	キッシュ プロックリーサラダ ポークビーンズ ジャム				ベーコン 鶏卵 ロースハム 豚肉	大豆	牛乳			ほうれんそう かぼちゃ 小松菜 プロックリー にんじん	玉ねぎ にんにく		コッパン 小麦粉 三温糖 じゃがいも シヤム 白いんげん豆	バター 生クリーム サラダ油	845 37 35	Kcal g g		
20	水	白飯	牛乳	鶏肉の美味だれ焼き 豆腐とジャコのサラダ 豚汁				鶏肉 豆腐 豚肉 うす揚げ	みそ	牛乳			にんじん	にんにく しょうが りんご キャベツ	きゅうり 玉ねぎ にんにく ごぼう ねぎ	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	じゃがいも	ごま油	771 35 19	Kcal g g	
21	木	ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ 即席和え おでん				厚揚げ 焼きちくわ うずら卵		牛乳			にんじん	キャベツ きゅうり たくあん 大根	こんにゃく	白飯 小麦粉 米粉 さといも	三温糖	ごま サラダ油	853 31 27	Kcal g g	
22	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			にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ 福神漬	パイン缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 マスカットゼリー じゃがいも りんごゼリー 小麦粉 三温糖	サラダ油 バター カレールウ	895 25 20	Kcal g g		
25	月	ごはん	牛乳	豚肉のスタミナソース 切干大根のサラダ けんちん汁				豚肉 ロースハム 厚揚げ 木綿豆腐		牛乳			にんじん プロックリー	ねぎ しょうが にんにく 切り干し大根	コーン 大根 こんにゃく しいたけ	白飯 片栗粉 三温糖	サラダ油 ごま油	794 30 27	Kcal g g		
26	火	ミルクパン	牛乳	フレンチトースト ミートソーススパゲティ 大豆のミネストローネ デザート				鶏卵 豚肉 牛肉 大豆	ベーコン	牛乳			にんじん 青ピーマン トマト缶	しょうが 玉ねぎ にんにく	セロリ 玉ねぎ	ミルク食パン ぶどうゼリー グラニュー糖 スバグッティ 三温糖	生クリーム サラダ油 オリーブ油	777 29 25	Kcal g g		
27	水	ごはん	牛乳	鯖のアングレース プロックリーのおかか和え 豆腐と揚げのみそ汁				鯖 かつお節 木綿豆腐 厚揚げ	みそ 大豆ペースト	牛乳			プロックリー にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきだけ		白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	サラダ油 ごま	802 31 25	Kcal g g		
28	木	ごはん	牛乳	ひじき入り焼きメンチ ごぼうサラダ かき玉みそ汁				豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵	まぐろフレーク さつまあげ みそ 大豆ペースト	牛乳			にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ ごぼう きゅうり えのきだけ		白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	オリーブ油 マヨネーズ	898 40 29	Kcal g 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。