令和３年度

２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 主食	飲物	主菜　副菜　汁物　その他	主に体の組織を作る 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
1	火	白飯	牛乳	手作りハンバーグ 豆腐とジャコのサラダ 揚げと白菜のみそ汁	豚肉　豆腐 鶏肉　あつあげ 牛肉　みそ 鶏卵	牛乳 しらす干し 塩昆布	にんじん こまつな	たまねぎ　しょうが キャベツ　はくさい きゅうり にんにく	白飯 パン粉 三温糖	サラダ油 ごま油	821 Kcal 36 g 24 g
2	水	白飯	牛乳	鮭の味噌マヨネーズ焼き 切干大根のサラダ あんかけうどん	鮭　あつあげ みそ ロースハム 鶏肉	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー にんじん・こまつな	たまねぎ　ねぎ 切り干し大根　しょうが コーン 干ししいたけ	白飯 片栗粉 三温糖 うどん	マヨネーズ ごま油	887 Kcal 38 g 26 g
3	木	すし飯	牛乳	【節分献立】 散らし寿司 豚肉とかぼちゃの揚げからめ 鬼かま入りすまし汁	うすあげ　かまぼこ 炒り卵　絹ごし豆腐 豚肉 大豆	牛乳 くきわかめ	にんじん かぼちゃ さやいんげん こまつな	干ししいたけ　しょうが えだまめ　えのきたけ れんこん たまねぎ	すし飯 三温糖 片栗粉	大豆油	858 Kcal 36 g 26 g
4	金	白飯	牛乳	【オリンピック献立(北京)】 北京ダック風 野菜のごま和え 水餃子スープ	鶏肉 鶏ささみ 水餃子 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ　しめじ きゅうり はくさい もやし	白飯 片栗粉 はちみつ 三温糖	大豆油 ごま油 ごま	861 Kcal 32 g 28 g
7	月	白飯	牛乳	ピリ辛チキン ヤーコンチャプチェ 中華風コーンスープ	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳 わかめ	にんじん	干ししいたけ　しょうが ねぎ　にんにく たまねぎ コーン	白飯　ヤーコン 片栗粉 三温糖 春雨	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	824 Kcal 35 g 23 g
8	火	食パン	牛乳	マカロニグラタン ツナサラダ 大豆のミネストローネ ジャム	鶏肉 まぐろフレーク 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト水煮 トマトジュース	たまねぎ　きゅうり マッシュルーム　にんにく コーン　セロリ キャベツ	食パン　三温糖 マカロニ　じゃがいも 小麦粉　ジャム パン粉	サラダ油 バター 生クリーム オリーブ油	824 Kcal 35 g 30 g
9	水	白飯	牛乳	鰺のアングレーズ ごぼうサラダ 大根と白菜のみそ汁	鰺 ロースハム あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが　はくさい ごぼう　だいこん きゅうり　えのきたけ コーン	白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	大豆油 マヨネーズ	808 Kcal 30 g 25 g
10	木	麦飯	牛乳	カレー 福神漬 フルーツヨーグルト	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト水煮	にんにく　バナナ しょうが　パイン缶 たまねぎ　黄桃缶 福神漬け	むぎ飯　みかんゼリー じゃがいも　マスカットゼリー 小麦粉　三温糖 米粉	サラダ油 バター カレールウ	932 Kcal 24 g 24 g
11	金	建国記念の日									
14	月	白飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き 彩り野菜のピクルス クラムチャウダー チョコプリン	鶏肉 ロースハム 絹ごし豆腐	牛乳 チーズ わかめ	赤ピーマン 黄ピーマン こまつな にんじん	れんこん　干ししいたけ だいこん　たまねぎ きゅうり　ねぎ にんにく	白飯　チョコプリン コーンフレーク パン粉 三温糖	マヨネーズ オリーブ油	872 Kcal 37 g 23 g
15	火	白飯	牛乳	鯖の味噌煮 れんこんのきんぴら 肉団子汁	ギョウザ　木綿豆腐 ロースハム 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん	きゅうり　干ししいたけ キャベツ　しょうが たまねぎ　にんにく たけのこ　ねぎ	白飯 緑豆春雨 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油 サラダ油	812 Kcal 37 g 23 g
16	水	白飯	牛乳	ギョーザ 春雨サラダ 麻婆豆腐	さば　豚肉 みそ　大豆たんぱく さつまあげ 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが　はくさい ねぎ　干ししいたけ れんこん こんにゃく	白飯 三温糖 片栗粉	ごま油	832 Kcal 31 g 25 g
17	木	白飯	牛乳	ポークチャップ ジャーマンポテト けんちんみそ汁	豚肉　あつあげ ベーコン　みそ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	さやいんげん にんじん	たまねぎ　ねぎ だいこん ごぼう えのきたけ	白飯　じゃがいも 片栗粉 小麦粉 三温糖	大豆油 サラダ油 バター ごま油	918 Kcal 36 g 31 g
18	金	麦飯	牛乳	【ご当地どんぶり(宮城県)】 油麩丼 いもっこ汁 ずんだもち	鶏肉 鶏卵 豚肉	牛乳	にんじん 糸みつば	たまねぎ　こんにゃく 干ししいたけ　ねぎ はくさい しいたけ	むぎ飯　さといも 油麩　ずんだもち 三温糖 片栗粉		860 Kcal 35 g 20 g
21	月	白飯	牛乳	竹輪のかわりあげ ひじきサラダ すき焼風煮	焼きちくわ まぐろフレーク 焼き豆腐 牛肉	牛乳 青のり粉 ひじき	にんじん	しいたけ　たまねぎ キャベツ　はくさい たけのこ　こんにゃく 生姜・きゅうり　コーン・ねぎ	白飯 小麦粉 三温糖 車麩	ごま 大豆油	855 Kcal 32 g 26 g
22	火	白飯	牛乳	ししゃものごま揚げ 江戸っ子煮 めった汁	大豆　うすあげ 牛肉　みそ 高野豆腐 豚肉	牛乳 ししゃも 昆布	にんじん こまつな	たけのこ　ねぎ こんにゃく ごぼう だいこん	白飯　じゃがいも 小麦粉 米粉 三温糖	ごま 大豆油	820 Kcal 33 g 26 g
23	水	天皇誕生日									
24	木	白飯	牛乳	キッシュ ブロッコリーサラダ 五目コンソメスープ ひとロチーズ	ロースハム　あさりむき身 鶏卵　大豆ペースト まぐろフレーク 鶏肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう さやいんげん ブロッコリー にんじん・かぼちゃ	たまねぎ キャベツ	白飯 三温糖 じゃがいも 米粉	バター 生クリーム サラダ油	821 Kcal 34 g 28 g
25	金	麦飯	牛乳	キーマカレー タンドリーチキン 野菜スープ	牛肉 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん 青ピーマン パプリカパウダー こまつな	しょうが　えのきたけ にんにく　だいこん たまねぎ　キャベツ ねぎ	むぎ飯 レンズ豆 三温糖	サラダ油 カレールウ	853 Kcal 40 g 24 g
28	月	白飯	牛乳	鶏松風 コーンサラダ わかめと卵のみそ汁	鶏肉　豚肉 大豆たんぱく　木綿豆腐 みそ　糸かまぼこ ロースハム　鶏卵	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ　えのきたけ コーン きゅうり キャベツ	白飯 パン粉 三温糖	ごま サラダ油	829 Kcal 41 g 23 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。
※　長期欠席(給食実施日5日以上連続）で給食を停止する場合は、3日前までに担任に申し出て下さい。

今月の野々市産食材・・大豆・こまつな・はくさい・ねぎ
にんじん・ヤーコン・だいこん