



# 1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				主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー						
		主食	牛乳	主菜	副菜 汁物 その他	1群		2群		3群		4群		5群		6群		たんぱく質 脂質 行事食等
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	Kcal		g						
10	火	白飯(減)	牛乳	ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮 だいたいムース	ぶり うすあげ 鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが はいこん きゅうり ごぼう	はくさい ねぎ	白飯 だいたいムース	ごま	787	31	22	お正月メニュー		Kcal g	
11	水	白飯	牛乳	ハンバーグ ブロッコリーのタルタルサラダ 大根と揚げのみそ汁	豚肉 ロースハム 鶏肉 卵スフレッド 大豆たんぱく あつあげ 鶏卵 みそ 大豆ペースト	牛乳	にんじん ブロッコリー ごまつな	たまねぎ キャベツ はいこん ねぎ	白飯	サラダ油 マヨネーズ	801	36	25			Kcal g		
12	木	白飯(減)	牛乳	とり天ぷら ひじきとツナの炒め煮 たまごうどん ふりかけ	鶏肉 鶏卵 まぐろフレーク うすあげ なると	牛乳	にんじん ごまつな	こんにゃく えだまめ たまねぎ ねぎ	白飯 うどん	大豆油 サラダ油 ごま	804	36	22			Kcal g		
13	金	白飯	牛乳	ししゃものごまあげ 即席あえ みそおでん	あつあげ 焼きちくわ みそ	牛乳	にんじん	福神漬け こんにゃく キャベツ きゅうり はいこん	白飯 三温糖	ごま 大豆油	806	28	26			Kcal g		
16	月	白飯	牛乳	春巻き もやしのナムル 八宝菜	春巻き えび ロースハム あさりむき身 豚肉 なると いか	牛乳	にんじん さいいんげん	もやし たまねぎ きゅうり はくさい しょうが 干しいたけ にんにく	白飯	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	859	29	29			Kcal g		
17	火	五目ごはん	牛乳	鶏肉とれんこんの照り和え 豆乳めった汁	うすあげ 豆乳 鶏肉 みそ 豚肉 さつまあげ	牛乳	ひじき にんじん ごまつな	さいいんげん えだまめ れんこん たまねぎ	白飯	大豆油 ごま油	779	35	24			Kcal g		
18	水	白飯	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 豆腐とベーコンのサラダ クラムチャウダー	鮭 鶏肉 みそ あさりむき身 豆腐 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんにく	白飯 じゃがいも	マヨネーズ ごま油 サラダ油 バター	805	34	25			Kcal g		
19	木	白飯	牛乳	鶏松風 切干大根のサラダ 小松菜と揚げの味噌汁	鶏肉 大豆ペースト みそ ベーコン あつあげ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ 切り干し大根 コーン きゅうり	白飯	ごま ごま油	789	37	22			Kcal g		
20	金	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト	鶏肉 チーズ ヨーグルト	牛乳	にんじん トマトピューレ トマト水煮	しょうが パイン缶 にんにく 黄桃缶 たまねぎ バナナ 福神漬け	白飯 じゃがいも	サラダ油 バター カレールウ	886	24	22			Kcal g		
23	月	白飯(減)	牛乳	鯖の揚げ煮 ウインナーサラダ 紅白もちのみそ汁 い〜予感ゼリー	さば みそ 鶏卵 白みそ ウインナー 大豆ペースト 鶏肉	牛乳	黄ピーマン にんじん ごまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	白飯 いよかんゼリー	大豆油 ごま油 オリーブ油	834	31	25	応援献立		Kcal g		
24	火	白飯	牛乳	鶏肉のハーブチーズ焼き 椿サラダ かきたまみそ汁	鶏肉 大豆ペースト ロースハム みそ 豚肉 鶏卵	牛乳	赤ピーマン トマト水煮 パセリ にんじん ブロッコリー	ローズマリー たまねぎ きゅうり はいこん キャベツ ねぎ えのきたけ	白飯	オリーブ油 つばき油 サラダ油	789	41	23	学校給食週間		Kcal g		
25	水	白飯(減)	牛乳	ウインナーのケチャップからめ 能登豚塩焼きそば いしるが隠し味ポトフ ヨーグルト	ウインナー 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	青ピーマン にんじん	しょうが はくさい キャベツ はいこん たまねぎ しめじ ねぎ	白飯 牧場ヨーグルト	サラダ油	828	30	29	学校給食週間		Kcal g		
26	木	白飯	牛乳	ケンザッキーチキン 花野菜サラダ 白山の恵み汁	鶏肉 あつあげ ベーコン みそ 豚肉 堅豆腐	牛乳	パプリカパウダー ブロッコリー にんじん ごまつな	しょうが なめこ カリフラワー はくさい キャベツ ねぎ たまねぎ	白飯	大豆油 サラダ油	807	38	29	学校給食週間		Kcal g		
27	金	五目ピラフ	牛乳	ヤーコン入り焼きメンチ 野々市野菜のミネストローネ	ウインナー 大豆たんぱく 豚肉 鶏卵 鶏肉 ベーコン 牛肉 大豆	牛乳	パセリ トマト水煮 にんじん たまねぎ にんにく	れんこん セロリ えだまめ しめじ はいこん ねぎ	白飯	サラダ油 バター オリーブ油	781	36	28	学校給食週間		Kcal g		
30	月	ケチャップライス	牛乳	ハントんライス ペイザンヌスープ	オムライス用玉子卵 鶏肉 ホキ えび タルタルソース	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ	白飯	大豆油 サラダ油	808	27	27	学校給食週間		Kcal g		
31	火	すし飯	牛乳	そぼろ寿司 竹輪の磯部揚げ キムチ豚汁	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 厚揚げ 鶏卵 みそ 焼きちくわ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ ねぎ ごぼう 白菜ちぢ はいこん	すし飯 じゃがいも	サラダ油 大豆油	861	36	24			Kcal 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。  
※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの食品群に分けて記載してあります。

