

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	脂質	たんぱく質				
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海産	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質	たんぱく質		
1	水	白飯	牛乳	マヨチキンのフレーク焼き ツナサラダ クラムチャウダー			鶏肉 まぐろフレーク ベーコン あさりむき身	牛乳 チーズ	プロックリー にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ コーン		白飯 じゃがいも コンフレック 米粉 パン粉 三温糖		マヨネーズ サラダ油 バター	824	Kcal	たんぱく質 35g
2	木	白飯	牛乳	鶏松風 れんこんサラダ 麩と揚げのみそ汁			鶏肉 うすあげ 大豆たんぱく 大豆ペースト みそ ローズハム	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ れんこん えのきだけ きゅうり ねぎ コーン	白飯 パン粉 三温糖 やきふ		ごま マヨネーズ	841	Kcal	たんぱく質 38g	
3	金	手巻き五目寿司	牛乳	豚肉と大豆の揚げからめ 鬼かま入りすまし汁			うすあげ かまぼこ 炒り卵 豆腐 豚肉 大豆	のり 牛乳 くきわかめ	かぼちゃ にんじん きゅうり きゅうり たまねぎ	干しいたけ しょうが えのきだけ れんこん たまねぎ	白飯 三温糖 片栗粉		サラダ油 大豆油	801	Kcal	たんぱく質 35g	
6	月	白飯	牛乳	ポークチャップ プロックリーサラダ 大根と白菜のみそ汁			豚肉 大豆ペースト ローズハム さつまあげ みそ	牛乳	プロックリー にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ キャベツ はくさい だいこん	白飯 片栗粉 小麦粉 三温糖		大豆油 サラダ油	799	Kcal	たんぱく質 31g	
7	火	キムチチャーハン	牛乳	ブルコギ トックスープ ヨーグルト			鶏肉 絹ごし豆腐 炒り卵 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ えのきだけ 白菜炒め たまねぎ にんにく しょうが	チャーハンライス 片栗粉 三温糖 緑豆春雨 トック		ごま油 サラダ油	813	Kcal	たんぱく質 32g	
8	水	白飯	牛乳	魚の味噌マヨネーズ焼き 切干大根のサラダ 豚汁			ホキ みそ ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ ごぼう 切り干し大根 ねぎ コーン こんにゃく キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも		マヨネーズ ごま油	811	Kcal	たんぱく質 34g	
9	木	白飯(減)	牛乳	鶏肉の美味だれ 豆腐とジャコのサラダ あんかけうどん			鶏肉 豆腐 豚肉 うすあげ	牛乳 しらす干し しお昆布	にんじん こまつな	にんにく しょうが りんご 干しいたけ キャベツ ねぎ	白飯 片栗粉 米粉 三温糖		ごま油 うどん	767	Kcal	たんぱく質 39g	
10	金	麦飯	牛乳	大豆のキーマカレー 野菜スープ			豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 大豆	牛乳	青ピーマン にんじん こまつな	しょうが えのきだけ にんにく だいこん たまねぎ キャベツ ねぎ	むぎ飯 じゃがいも レンズ豆		サラダ油 カレールー	796	Kcal	たんぱく質 38g	
13	月	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン 野菜のピリ辛 水餃子スープ			鶏肉 水餃子 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり えのきだけ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	白飯 片栗粉 三温糖		大豆油 ごま油 サラダ油	784	Kcal	たんぱく質 30g	
14	火	ウィンナーピラフ	牛乳	キッシュ ペイザンヌスープ チョコプリン			ウインナー ローズハム 鶏卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ エリンギ	バターライス じゃがいも チョコプリン		バター 生クリーム サラダ油	777	Kcal	たんぱく質 28g	
15	水	白飯	牛乳	ししゃもの青のりフライ ひじきサラダ おでん			鶏卵 鶏ささみ 豚肉 あつあげ	牛乳 ししゃも あおさ粉 ひじき	にんじん	キャベツ コーン だいこん こんにゃく	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖		大豆油 マヨネーズ	849	Kcal	たんぱく質 34g	
16	木	白飯	牛乳	ハンバーグ カラフルサラダ わかめと卵のみそ汁			豚肉 鶏肉 さつまあげ 木綿豆腐 大豆たんぱく 大豆ペースト 鶏卵 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 黄ピーマン プロックリー	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ	白飯 パン粉 三温糖		サラダ油	803	Kcal	たんぱく質 39g	
17	金	白飯	牛乳	鮭のザンギ 昆布和え どさんこ汁 ハスカップゼリー			鮭 みそ 鶏ささみ かつおぶし 豚肉	牛乳 しお昆布 つくだ煮	こまつな にんじん	キャベツ もやし コーン しょうが たまねぎ	白飯 じゃがいも 米粉 ハスカップゼリー 片栗粉 三温糖		大豆油 ごま油 バター	801	Kcal	たんぱく質 34g	
20	月	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト			鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマトピューレ トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬	白飯 むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 小麥粉		サラダ油 バター カレールー	893	Kcal	たんぱく質 24g	
21	火	白飯	牛乳	竹輪のかわりあげ もやしと揚げの甘酢あえ すき焼風煮			焼きちくわ うすあげ 焼き豆腐 豚肉	牛乳 あおさ粉 にんじん	こまつな にんじん	生姜 もやし たけのこ たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ	白飯 小麦粉 車麩 三温糖		ごま 大豆油 ごま油	811	Kcal	たんぱく質 31g	
22	水	わかめごはん	牛乳	さばのから揚げ コーン(幸運)サラダ 花さくみそ汁 い〜よかんゼリー			さば みそ ローズハム あつあげ かまぼこ	牛乳	こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	わかめ飯 じゃがいも いよかんゼリー 片栗粉 小麦粉 三温糖		大豆油 サラダ油	879	Kcal	たんぱく質 34g	
23	木	天皇誕生日															
24	金	食パン	牛乳	マカロニグラタン グリーンサラダ スープ煮 いちごジャム			鶏肉 まぐろフレーク フランス風ソーセージ	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	えだめ えのきだけ マカロニ 小麦粉 じゃがいも ジャム	食パン 三温糖 白いんげん豆 小麦粉 パン粉		サラダ油 バター 生クリーム オリーブ油	782	Kcal	たんぱく質 33g
27	月	白飯	牛乳	ギョーザ ヤーコンチャップチェ 中華風コンスープ			ギョウザ 鶏卵 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ	ねぎ コーン	白飯 片栗粉 春雨 ヤーコン 三温糖		大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	784	Kcal	たんぱく質 29g
28	火	白飯	牛乳	鯛のアングレース ごぼうサラダ けんちんみそ汁			鯛 みそ ローズハム 大豆ペースト 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	しょうが だいこん ごぼう たまねぎ きゅうり 干しいたけ コーン ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 パン粉		大豆油 マヨネーズ ごま油	809	Kcal	たんぱく質 30g	

※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。

