



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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質	脂質
1	木	白飯	牛乳	オイマヨグラタン りんご キャベツとさつまあげのみそ汁 ふりかけ	鶏肉 さつまあげ 大豆ペースト みそ	牛乳 チーズ わかめ 魚のりかけ	にんじん ブロッコリー	りんご たまねぎ えのきたけ キャベツ	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	サラダ油 マヨネーズ	770	30	21
2	金	手巻き五目寿司	牛乳	鶏肉と大豆の揚げからめ すまし汁 手巻きのり	うすあげ ぶかし 炒り卵 豆腐 鶏肉 大豆	のり 牛乳 くわわかめ	かぼちゃ にんじん きゅうり れんこん たまねぎ	干しいたけ えだまめ しょうが えのきたけ	すし飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 大豆油	756	34	21
5	月	白飯	牛乳	マヨチキンのフレーク焼き ツナサラダ 大根と白菜のみそ汁	鶏肉 大豆ペースト まぐろフレーク うすあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	白飯 コンフレーク パン粉 三温糖	マヨネーズ	760	37	22
6	火	チャーハン	牛乳	鶏とうすら卵のチリソース トックスープ	ベーコン 豆腐 鶏肉 うすら卵 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	白飯 クッキー トック	大豆油 サラダ油 ごま油	779	35	25
7	水	白飯	牛乳	千草焼き 江戸っ子煮 麩と揚げのみそ汁	豚肉 高野豆腐 鶏卵 つすあげ 大豆 みそ 牛肉 大豆ペースト	牛乳 昆布	系みつば にんじん こまつな	干しいたけ たけのこ ごんにやく たまねぎ	白飯 三温糖 やきふ	サラダ油	783	35	24
8	木	白飯(減)	牛乳	お好み焼き ハムサラダ とり野菜汁	鶏卵 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 かつお節 みそ ロースハム	牛乳 さくらえび 青のり粉	ブロッコリー にんじん	キャベツ ねぎ 生姜 ごぼう きゅうり もやし	白飯 三温糖 小麦粉 じゃがいも なかがい 天かす	マヨネーズ サラダ油 ごま油	819	35	29
9	金	わかめごはん	牛乳	鮭のザンギ ジャージャー麺	鮭 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし	白飯 三温糖 わかめ飯 米粉 片栗粉 ラーメン	大豆油 サラダ油 ごま油	815	35	26
12	月	建国記念の日(振替休日)											
13	火	白飯	牛乳	ししゃものごま揚げ ゆかり和え 肉おでん	豚肉 厚揚げ うすら卵	牛乳 ししゃも	にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり ごんにやく だいこん	白飯 さといも 小麦粉 米粉 三温糖	ごま 大豆油	791	32	26
14	水	ケチャップライス	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ベイザンヌスープ チョコプリン	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ コーン バジル	クッキー ライス パン粉 じゃがいも チョコプリン	バター サラダ油 オリーブ油	757	32	20
15	木	白飯	牛乳	春巻き もやしのナムル 麻婆豆腐	春巻き 木綿豆腐 ロースハム 八丁みそ 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ たけのこ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	882	31	31
16	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	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬	白飯 いちごゼリー じゃがいも 小麦粉 マスケットゼリー	サラダ油 バター カレールウ	880	24	22
19	月	白飯	牛乳	鶏の和風みそグラタン 豆腐とジャコのサラダ あつ揚げと玉ねぎのみそ汁	鶏肉 みそ 八丁みそ 豆腐 あつあげ	牛乳 チーズ しらす干し しお昆布	にんじん ブロッコリー こまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	白飯 やきふ じゃがいも 小麦粉 三温糖	バター ごま油	769	35	21
20	火	白飯	牛乳	チンジャオロースー并 ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	白飯 片栗粉 三温糖 ワンタン	大豆油 サラダ油 ごま油	763	29	23
21	水	白飯	牛乳	ハンバーグ ジャーマンポテト 豆乳汁	豚肉 鶏卵 牛肉 ベーコン 鶏肉 さつまあげ 大豆たんぱく みそ 豆乳	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい だいこん ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油	777	36	19
22	木	白飯	牛乳	鯛のアングレース ごぼうサラダ クラムチャウダー	鯛 ロースハム ベーコン あさりむき身	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	しょうが ごぼう きゅうり コーン	白飯 じゃがいも 片栗粉 米粉 三温糖 パン粉	大豆油 マヨネーズ サラダ油 バター	867	29	29
23	金	天皇誕生日											
26	月	白飯(減)	牛乳	ピリ辛チキン ブロッコリーのおかか和え あんかけうどん	鶏肉 かつおぶし 豚肉 うすあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ	白飯 三温糖 片栗粉 うどん	大豆油 ごま油 ごま	808	36	22
27	火	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 にんにく たまねぎ ねぎ	白飯 じゃがいも むぎ飯	サラダ油 カレールウ	772	36	18
28	水	白飯(減)	牛乳	さばのから揚げ コーン(幸運)サラダ 紅白もちのみそ汁	さば 白みそ ロースハム 大豆ペースト 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり コーン	白飯 もち 片栗粉 小麦粉 三温糖	大豆油 サラダ油	804	32	25
29	木	白飯	牛乳	ちくわチーズ揚げ(1個) 即席あえ すき焼き風煮	焼きちくわ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 チーズ 青のり粉	にんじん	福神漬 キャベツ きゅうり たまねぎ	白飯 小麦粉 三温糖 車麩	大豆油	792	32	24

※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。

