



1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		エネルギーたんぱく質	
		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	脂質
8	水	白飯(減)	牛乳	ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮 だいだいのババロア		ぶり うす揚げ 鶏肉		牛乳	にんじん こまつな	しょうが だいこん ねぎ きゅうり ごぼう	白飯 三温糖 片栗粉 もち	ごま		760 30 23 正月献立
9	木	白飯	牛乳	油淋鶏 もやしのナムル 水餃子スープ		鶏肉 ロースハム 水餃子		牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ しょうが にんにく しめじ もやし	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油		760 31 21
10	金	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツミルクゼリー		鶏肉		牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレー トマト水煮	しょうが にんにく みかん缶 たまねぎ 黄桃缶 福神漬 バナナ	バイン缶 じゃがいも ミルクゼリー 小麦粉 カクテルゼリー	サラダ油 バター カレールウ		913 23 22
13	月	  成人の日 												
14	火	五目ごはん	牛乳	鶏肉と野菜の揚げからめ 豚汁 豆乳ブラマンジェ		うす揚げ 鶏肉 豚肉 みそ		ひじき 牛乳	にんじん 黄ピーマン	ごぼう しょうが えだまめ だいこん れんこん ねぎ たまねぎ こんにゃく	さくら麦飯 豆乳ブラマンジェ 片栗粉 三温糖 さつまいも	サラダ油 大豆油		862 31 30
15	水	白飯	牛乳	ミラノ風カツレツ マカロニサラダ 小松菜と厚揚げのみそ汁		豚肉 鶏卵 まぐろフレーク あつあげ	みそ 大豆ペースト	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ バジル だいこん きゅうり ねぎ コーン	白飯 小麦粉 小麦粉 パン粉 マカロニ	オリーブ油 マヨネーズ		860 33 31
16	木	白飯	牛乳	ししゃものかわり揚げ もやしと揚げの甘酢あえ 油麴の卵とじ		うす揚げ 鶏肉 鶏卵		牛乳 ししゃも きざみのり	こまつな にんじん	生姜 もやし ねぎ こんにゃく たまねぎ	白飯 油麴 小麦粉 じゃがいも 米粉 三温糖	ごま 大豆油 ごま油		820 34 26
17	金	ガーリックピラフ	牛乳	サクサクチキン 冬野菜のポトフ ヨーグルト		ベーコン 豚肉 鶏肉 鶏卵 フランクフルトソーセージ		牛乳 ヨーグルト	パセリ パプリカパウダー にんじん	にんにく だいこん たまねぎ しめじ コーン ねぎ はくさい	バターライス じゃがいも 三温糖 小麦粉 コーンフレーク	バター 大豆油		850 37 25
20	月	白飯	牛乳	ハンバーグ コーンサラダ 豆腐となめこのみそ汁		豚肉 鶏卵 牛肉 ロースハム 鶏肉 豆腐 うす揚げ 大豆たんぱく 大豆ペースト	みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ なめこ コーン ねぎ きゅうり キャベツ	白飯 パン粉 三温糖	サラダ油		776 32 22
21	火	白飯	牛乳	春巻き 野菜のピリ辛 八宝菜		春巻き 豚肉 うすら卵 いか えび	あさりむき身	牛乳	にんじん さやいんげん	きゅうり たまねぎ キャベツ はくさい にんにく きししいたけ しょうが たけのこ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油 サラダ油		885 33 32
22	水	白飯	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ひじきのごまマヨサラダ ミートボールシチュー ふりかけ		豚肉 牛肉 鶏肉 大豆たんぱく		牛乳 ひじき 魚ふりかけ	かぼちゃひき肉フライ にんじん トマトピューレー ブロッコリー	しらたき しょうが きゅうり しめじ キャベツ たまねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 小麦粉	大豆油 ごま バター マヨネーズ サラダ油		900 28 32
23	木	栄養、食物繊維たっぷり秋ごはん	牛乳	生活習慣病を防ぐマサバの竜田揚げ ビタミンたっぷり安定のおいしさみそ汁 口の中でさっぱりぶどうゼリー		さば 豚肉 みそ 大豆ペースト		牛乳	にんじん こまつな	れんこん もやし エリンギ ごぼう えだまめ しょうが	さくら麦飯 じゃがいも さつまいも ぶどうゼリー 三温糖 片栗粉	大豆油		843 28 31 献立コンクール入賞献立
24	金	白飯	牛乳	鶏肉のハーブチーズ焼き ヤーコン入り玉子サラダ 野々市産野菜の豆乳スープ		鶏肉 ロースハム 鶏卵 卵スプレッド 豚肉	豆乳	牛乳 チーズ	トマトソース トマト水煮 パセリ にんじん	たまねぎ はくさい ローズマリー しいたけ キャベツ だいこん きゅうり ねぎ	白飯 ヤーコン 片栗粉 さといも 米粉 三温糖	オリーブ油 マヨネーズ		790 34 27 野々市市の献立
27	月	キャロットピラフ	牛乳	加賀ブロッコリーのキッシュ風 小松トマトのミネストローネ 加賀梨ゼリー		ベーコン ロースハム 鶏卵 豚肉		牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト水煮 トマトジュース	コーン たまねぎ セロリ ねぎ エリンギ だいこん にんにく しめじ	チャップライス 梨ゼリー じゃがいも ひよこ豆 三温糖	サラダ油 バター 生クリーム		775 29 25 南加賀の献立
28	火	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 ベーコン 豚肉 堅どうふ	あつあげ みそ	牛乳	パプリカパウダー ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しょうが なめこ カリフラワー はくさい キャベツ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 小麦粉	大豆油 サラダ油		781 31 29 白山市の献立
29	水	ケチャップライス	牛乳	ハントンライス ペイズンヌスープ タルタルソース		オムライス用玉子焼 鶏肉 ホキフライ えびフライ タルタルソース		牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ	グチャップライス 三温糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油		799 28 28 金沢市の献立
30	木	白飯	牛乳	アジの揚げ煮 ウインナーサラダ 桜さくみそ汁 い〜予感ゼリー		鰯 鶏卵 ウインナー あつあげ	みそ	牛乳	にんじん 黄ピーマン こまつな	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	白飯 花麴 小麦粉 伊予柑ゼリー 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 オリーブ油		772 28 22 受験応援献立
31	金	白飯(減)	牛乳	三味焼き はりはり和え たまごうどん ふりかけ		さつまあげ ベーコン 鶏肉 うす揚げ	鶏卵	牛乳 昆布	にんじん ほうれんそう	ねぎ きゅうり にんにく たまねぎ しょうが ねぎ 切り干し大根	白飯 三温糖 うどん 片栗粉	ごま油 ごま		776 30 19

※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。

