



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		
		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 行事食等	
3	月	手巻き五目寿司	牛乳	鶏肉と高野豆腐の揚げからめ 鬼かま入りすまし汁 手巻きのり 節分豆			うす揚げ かまぼこ 炒り卵 豆腐 鶏肉 節分 高野豆腐	のり 牛乳 くきわかめ	にんじん こまつな	干しいたけ えだまめ たまねぎ れんこん しょうが だいこん	ごぼう えのきだけ 片栗粉	すし飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 大豆油	800 36 26	Kcal g g
4	火	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 ハ丁みそ 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	干しいたけ しょうが にんにく ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	883 31 32	Kcal g g
5	水	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 トマトピューレー トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬	パイン缶 黄桃缶 バナナ	むぎ飯 いちごゼリー じゃがいも カクテルゼリー 小麦粉 マスカットゼリー	サラダ油 バター カレールウ	885 24 22	Kcal g g
6	木	白飯	牛乳	ミートグラタン ツナサラダ じゃがいものみそ汁 ふりかけ			豚肉 あつあげ 牛肉 みそ 大豆たんぱく まぐろフレーク	牛乳 チーズ 魚ふりかけ	にんじん トマト水煮 にんじん	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	白飯 マカロニ 三温糖 じゃがいも	サラダ油	784 29 22	Kcal g g	
7	金	白飯	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 梅ドレ和え 肉おでん			鶏ささみ 豚肉 厚揚げ うすら卵	牛乳 ししゃも 青のり粉 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり うめびしお こんにゃく	白飯 さといも 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 サラダ油	810 32 26	Kcal g g	
10	月	ケチャップライス	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ペイザンヌスープ カップdeヤクルト			ロースハム 鶏肉 豚肉	牛乳 ヨーグルト	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ にんにく バジル だいこん レモングラス えのきだけ ローズマリー	グチャップライス じゃがいも パン粉 じゃがいも カップdeヤクルト	バター オリーブ油	773 31 23	Kcal g g	
11	火	建国記念の日													
12	水	麦ごはん	牛乳	チンジャオロースー井 ワントンスープ			豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ にんにく しょうが	キャベツ もやし えのきだけ	むぎ飯 片栗粉 三温糖 ワントン	大豆油 サラダ油 ごま油	823 29 26	Kcal g g
13	木	白飯	牛乳	いわしのアングレーズ 豆とじゃがいものマヨサラダ わかめときこのみそ汁			鰯 大豆たんぱく うす揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが きゅうり えだまめ たまねぎ	えのきだけ しめじ キャベツ	白飯 じゃがいも 片栗粉 三温糖 パン粉	大豆油 マヨネーズ	821 28 29	Kcal g g
14	金	白飯(減)	牛乳	お好み焼き 一食用マヨネーズ ハムサラダ 鶏ごぼう汁			鶏卵 鶏肉 豚肉 厚揚げ かつお節 ロースハム	牛乳 青のり粉	ブロックリー にんじん 糸みつば	キャベツ ねぎ ごぼう たまねぎ 生姜 だいこん きゅうり えのきだけ	コーン たまねぎ ながいも 天かす	白飯 三温糖 小麦粉 小豆 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	815 35 28	Kcal g g
17	月	白飯	牛乳	マヨチキンのフレーク焼き 豆腐とジャコのサラダ 大根と白菜のみそ汁			鶏肉 大豆ペースト 豆腐 うす揚げ みそ	牛乳 チーズ しらす しお昆布	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	しょうが 干しいたけ はくさい だいこん	白飯 コーンフレーク パン粉 三温糖	マヨネーズ ごま油	761 36 23	Kcal g g
18	火	白飯	牛乳	魚の色づけ はりはり漬け 白玉豆腐のみそ汁			ほっけ みそ ロースハム 大豆ペースト 豚肉 絹ごし豆腐	牛乳 昆布	にんじん	しょうが 切り干し大根 きゅうり たまねぎ	干しいたけ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 白玉粉	大豆油	775 30 20	Kcal g g
19	水	かてめし	牛乳	ゼリーフライ 小松菜とねぎの味噌汁 お米deさつまいもと栗のタルト			高野豆腐 みそ 鶏肉 あつあげ 大豆ペースト	昆布 牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ ねぎ	さくら麦飯 三温糖 さつまいもタルト ゼリーフライ	サラダ油 大豆油	801 25 28	Kcal g g	
20	木	白飯	牛乳	干草焼き 江戸っ子煮 あげとじゃがいものみそ汁			鶏肉 高野豆腐 鶏卵 あつあげ 大豆 みそ 牛肉	牛乳 昆布	糸みつば にんじん	たまねぎ 干しいたけ えのきだけ たけのこ こんにゃく	だいこん えのきだけ ねぎ じゃがいも	白飯 三温糖 じゃがいも	サラダ油	783 35 23	Kcal g g
21	金	チャーハン	牛乳	鶏とうすら卵のチリソース 水餃子スープ			ベーコン 鶏肉 うすら卵 水餃子	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく たけのこ	えだまめ もやし ねぎ えのきだけ	チャーハンライス 片栗粉 米粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油	782 33 26	Kcal g g
24	月	天皇誕生日振替休日													
25	火	白飯(減)	牛乳	ちくわのかわり揚げ 野菜のピリ辛 あんかけうどん ふりかけ			焼きちくわ 鶏肉 うす揚げ	牛乳 きざみのり わかめふりかけ	にんじん ほうれんそう	生姜 きゅうり キャベツ にんにく	干しいたけ たまねぎ ねぎ	白飯 小麦粉 三温糖 うどん	ごま 大豆油 ごま油	772 29 20	Kcal g g
26	水	麦飯	牛乳	大豆のキーマカレー アルファベツスープ			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 キャベツ	だいこん えのきだけ	むぎ飯 レンズ豆 マカロニ	サラダ油 カレールウ	763 36 18	Kcal g g
27	木	白飯	牛乳	フライドチキン コーンサラダ 米粉のクラムチャウダー			鶏肉 ロースハム ベーコン あさりむき身	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	白飯 じゃがいも 米粉 小麦粉 片栗粉	大豆油 サラダ油 バター	832 36 27	Kcal g g	
28	金	白飯	牛乳	魚の石垣フライ 切干大根のサラダ 小松菜とさつま揚げのみそ汁			ホキ みそ 鶏卵 大豆ペースト 鶏ささみ さつまあげ	牛乳	にんじん こまつな	切り干し大根 コーン きゅうり だいこん	たまねぎ ねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	ごま 大豆油 サラダ油	735 30 19	Kcal g 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。

