

2月 学校給食献立表

小学校

日	曜	献立名			赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行食量等	
		主食	牛乳	おかず				血や肉、骨になる	
2	月	ごはん	牛乳	ぶたにくのくわやき プロッコリーのおかかあえ さつまいものみそしる	牛乳 大豆ペースト 豚肉 みそ かつおぶし あつあげ	プロッコリー こまつな にんじん キャベツ たまねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 さつまいも	604	Kcal
3	火	てまきごもくすし	牛乳	てまきのり だいすとじやがいものいそあえ こんさいじる	牛乳 大豆 みそ うす揚げ 青のり粉 炒り卵 豚肉 のり かまぼこ	にんじん ごぼう ●ねぎ 干しいたけ たまねぎ さやいんげん だいこん れんこん えのきたけ	すし飯 三温糖 大豆油 片栗粉	24	g
4	水	ごはん	牛乳	さかなのなんばんづけ とうふサラダ あんかけラーメン	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン	●ねぎ たまねぎ キャベツ はくさい にんじん もやし きゅうり	白飯 三温糖 小麦粉 片栗粉 サラダ油 大豆油	20	g
5	木	ごはん	牛乳	タンドリーチキン コールスローサラダ のいちかぶらのスープに かつおふりかけ	牛乳 ベーコン 鶏肉 魚ぶりかけ ヨーグルト ロースハム	たまねぎ きゅうり こまつな じょうが にんじん ●にんにく しめじ キャベツ ●野々市かぶら	白飯 片栗粉 小麦粉 大豆油	623	Kcal
6	金	むぎごはん	牛乳	ポークカレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	たまねぎ トマト水煮 バナナ にんじん トマトピューレ ●にんにく 黄桃缶 じょうが バイン缶	むぎ飯 じゃがいも サラダ油 カレールウ	745	Kcal
9	月	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ ごぼうサラダ ほうれんそうのみそしる	牛乳 大豆たんぱく みそ 豚肉 鶏卵 牛肉 ロースハム 鶏肉 あつあげ	たまねぎ にんじん ほうれんそう じょうが コーン ごぼう えだまめ キャベツ えのきたけ	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	28	g
10	火	ごはん	牛乳	ワインナーのケチャップがらめ ツナサラダ ペイザンヌスープ プリン	牛乳 ウィンナー ツナ ペイザンヌスープ プリン	●にんにく きゅうり じょうが にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ バセリ	白飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	21	g
11	水	建国記念の日							
12	木	むぎごはん	牛乳	マーボーどん すいぎょうざスープ みかん	牛乳 木綿豆腐 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 水餃子 みそ	じょうが たけのこ きくらげ ●にんにく 干しいたけ チンゲン菜 にんじん ●ねぎ みかん たまねぎ もやし	むぎ飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	675	Kcal
13	金	ごはん	牛乳	さかなのからあげ ごママヨあえ きりたんぽじる	牛乳 うす揚げ ホキ ロースハム 鶏肉	じょうが ごぼう ●ねぎ キャベツ こんにゃく せり にんじん しめじ きゅうり はくさい	白飯 小麦粉 米粉 大豆油	634	Kcal
16	月	ごはん	牛乳	ベーコンサラダ ピーフシチュ いちご	牛乳 ベーコン ベーコン 牛肉	プロッコリー いちご キャベツ にんじん もやし トマトピューレ たまねぎ しめじ	白飯 小麦粉 サラダ油 三温糖 じゃがいも	633	Kcal
17	火	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン だいこんとさつまあげのみそしる	牛乳 さつまあげ わかめ 大豆ペースト 鶏肉 みそ チーズ	にんじん しめじ プロッコリー こまつな たまねぎ だいこん	白飯 ごま 三温糖 小麦粉	607	Kcal
18	水	ごはん	牛乳	さばのみそに こんにゃくのきんぴら とりごぼうじる	牛乳 鶏肉 さば 木綿豆腐 みそ 豚肉	じょうが 青ビーマン ●ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん	白飯 三温糖 サラダ油 ごま	25	g
19	木	ごはん	牛乳	はるまき もやしのナムル にくだんごのスープ フルーツあんにん	牛乳 豚肉 春巻き 大豆たんぱく 糸かまぼこ 鶏肉	にんじん たまねぎ もやし 干しいたけ こまつな ●ねぎ じょうが チンゲンサイ	白飯 大豆油 片栗粉 ごま	677	Kcal
20	金	ごはん	牛乳	とりそぼろどん かぼちゃのあげからめ ふとあげのみそしる	牛乳 あつあげ 鶏肉 みそ 炒り卵 大豆ペースト 豚肉	にんじん サヤいんげん じょうが たまねぎ えだまめ だいこん かぼちゃ こまつな	白飯 サラダ油 三温糖 片栗粉	640	Kcal
23	月	天皇誕生日							
24	火	ごはん	牛乳	トンカツ カラフルサラダ こまつなのみそしる	牛乳 あつあげ 豚肉 大豆ペースト 鶏卵 みそ ベーコン	キャベツ たまねぎ ●ねぎ きゅうり にんじん 黄ビーマン えのきたけ 赤ビーマン こまつな	白飯 小麦粉 片栗粉 パン粉 大豆油	618	Kcal
25	水	しょくパン	牛乳	マカロニミートグラタン はくさいのこめこチャウダー チョコパテ	牛乳 チーズ 豚肉 ベーコン 牛肉 大豆たんぱく	たまねぎ バセリ トマト水煮 にんじん はくさい	食パン マカロニ 大妻 サラダ油	684	Kcal
26	木	チャーハン	牛乳	さけとだいすのチリソース わかめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 鮭 豆腐 大豆 ヨーグルト	にんじん ●にんにく もやし たまねぎ ●ねぎ さやいんげん 青ビーマン じょうが 赤ビーマン	チャーハンライス サラダ油 片栗粉 大豆油	684	Kcal
27	金	ごはん	牛乳	ちくわのかわりあげ はりはりあえ すきやきふうに	牛乳 焼き豆腐 焼きちくわ しお昆布 牛肉	生姜 こまつな こんにゃく 切り干し大根 はくさい にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ	白飯 小麦粉 ごま 大豆油	637	Kcal

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材名は、食品の栄養的な働きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

野々市市小学校給食センター

