

## 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 たんぱく質 脂質 行動食等		
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他		1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	
2	月	白飯(減)	牛乳	鶏肉の美味しい ブロッコリーのおかか和え あんかけうどん	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	牛乳	プロッコリー かつおぶし 豚肉 うす揚げ	にんじん にんじん こまつな キャベツ	にんにく 干しいたけ しょウガ りんご ねぎ	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	うどん	ごま	806 Kcal 33 g 24 g	たんぱく質 脂質 行動食等
3	火	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 炒り卵 豚肉 高野豆腐	鶏肉 かまぼこ 節分豆	のり 牛乳	にんじん こまつな	にんじん にんじん こまつな	干しいたけ ごぼう えだまめ れんこん じょうが えのきだけ	たまねぎ たまねぎ ねぎ	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	すし飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 大豆油	780 Kcal 32 g 24 g	節分献立	
4	水	白飯	牛乳	ポークチャップ ジャーマンポテト かきたま汁	豚肉 ベーコン 豆腐	鶏卵 さつまあげ	牛乳	にんじん	牛乳	たまねぎ えだまめ ねぎ	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	じゃがいも	大豆油 サラダ油	842 Kcal 32 g 30 g	たんぱく質 脂質 行動食等		
5	木	白飯	牛乳	しやもの磯辺天ぶら 梅しれ和え すき焼き風煮	鶏ささみ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ししゃも 青のり粉	にんじん	キャベツ	牛乳	こんにゃく きゅうり うめしお ねぎ	白飯 小麦粉 車麩 片栗粉	三温糖	大豆油 サラダ油	777 Kcal 33 g 25 g	たんぱく質 脂質 行動食等		
6	金	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツミルクゼリー	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレー トマト水煮	牛乳	にんじん トマトピューレー トマト水煮	干しいたけ 黄桃缶 ハチア 福神漬け	パン たまねぎ	バイン缶 いちごゼリー じゃがいも りんごゼリー 小麦粉 ミルクゼリー	むぎ飯 いちごゼリー じゃがいも りんごゼリー	サラダ油 バター カレールウ マスカットゼリー	933 Kcal 23 g 26 g	たんぱく質 脂質 行動食等	
9	月	白飯	牛乳	春巻き もやしのナムル 家常豆腐	春巻き ロースハム 豚肉 みそ	あつあげ	牛乳	にんじん	牛乳	もやし きゅうり じょうが にんにく	たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油 ごま油 サラダ油	914 Kcal 30 g 38 g	たんぱく質 脂質 行動食等		
10	火	白飯	牛乳	魚のみそマヨネーズ焼き 切干大根のサラダ 野々市かぶらのみそ汁	鮭 みそ ベーコン 鶏肉	うすあげ 大豆ベースト	牛乳	バセリ	牛乳	切り干し大根 コーン きゅうり ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ	白飯 片栗粉 パン粉 三温糖	マヨネーズ ごま油 ごま油	778 Kcal 35 g 25 g	たんぱく質 脂質 行動食等		
11	水	建国記念日				建国記念の日											
12	木	白飯	牛乳	鶏松風 きんぴらごぼう 白菜のみそ汁	鶏肉 みそ さつまあげ 豚肉	みそ 大豆ベースト	牛乳 チーズ ひじき	やさいんげん	牛乳	たまねぎ ごぼう こんにゃく はくさい	白飯 パン粉 三温糖	ごま	ごま油	750 Kcal 36 g 20 g	たんぱく質 脂質 行動食等		
13	金	ガーリックピラフ	牛乳	フライドチキン ペイザンスープ いちごみるくドーナツ	ワインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	牛乳	バセリ	牛乳	にんにく たまねぎ コーン たいこん	えのきだけ	バターライス 米粉 片栗粉 ドーナツ	オリーブ油 大豆油	839 Kcal 26 g 34 g	たんぱく質 脂質 行動食等		
16	月	白飯	牛乳	焼きメンチ ひじきサラダ 麸と大根のみそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 牛肉 みそ 大豆たんぱく	鶏卵 豆腐 みそ 大豆ベースト	牛乳 ひじき	牛乳	バセリ	たまねぎ たいこん こんにゃく えのきだけ きゅうり キャベツ	白飯 やきふ パン粉 三温糖	オリーブ油 ごま マヨネーズ	819 Kcal 34 g 27 g	たんぱく質 脂質 行動食等			
17	火	麦ごはん	牛乳	揚げ豚キムチ丼 水餃子スープ いよかん	豚肉 水餃子	さつまあげ	牛乳	にら	牛乳	しょうが 白菜ねぎ もやし しめじ キャベツ	むぎ飯 片栗粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油	818 Kcal 26 g 24 g	たんぱく質 脂質 行動食等			
18	水	白飯	牛乳	さばの味噌煮 はりはり和え 豆乳めつ汁 レモンゼリー	さば みそ 鶏ささみ 豚肉	さつまあげ 豆乳 大豆ベースト	牛乳 昆布	にんじん	牛乳	たまねぎ ねぎ たいこん きゅうり	白飯 三温糖 じやがいも レモンゼリー	ごま	ごま油	838 Kcal 33 g 23 g	たんぱく質 脂質 行動食等		
19	木	白飯(減)	牛乳	ハムフライ 野菜の昆布和え きりたんぽ汁	ロースハム 鶏卵 鶏肉 うす揚げ	牛乳 青のり粉 しお昆布	牛乳	こまつな	牛乳	キャベツ しめじ きゅうり ごぼう こんにゃく せり	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	きりたんぽ	大豆油	753 Kcal 29 g 20 g	秋田献立		
20	金	食パン	牛乳	タンドリーチキン ツナとブロッコリーのパスタ 米粉のケラムチャウダー いちごジャム	鶏肉 ツナ あさりむき身 ベーコン	うす揚げ	牛乳 ヨーグルト チーズ	牛乳	牛乳	たまねぎ しょウガ にんにく キャベツ	食パン 米粉 スパゲッティ ジャム	三温糖 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	753 Kcal 41 g 26 g	たんぱく質 脂質 行動食等		
23	月	天皇誕生日															
24	火	白飯	牛乳	ミートグラン 豆腐とジャコのサラダ あげと玉ねぎのみそ汁 いちごバロア	豚肉 牛肉 大豆たんぱく	みそ 大豆ベースト うすあげ 豆腐	牛乳 チーズ しらす しお昆布	にんじん	牛乳	キャベツ きゅうり えのきだけ たまねぎ にんにく	白飯 ファルファッレ 三温糖 いちごバロア	サラダ油 ごま油	815 Kcal 31 g 24 g	たんぱく質 脂質 行動食等			
25	水	白飯	牛乳	ちくわチーズ天ぶら(1個) 即席えん 肉おでん ふりかけ	焼きちくわ 豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 チーズ 青のり粉 のりふりかけ	牛乳	にんじん	牛乳	福神漬け キャベツ きゅうり だいこん	白飯 小麦粉 三温糖 さといも	大豆油	780 Kcal 28 g 25 g	たんぱく質 脂質 行動食等			
26	木	白飯	牛乳	いわしのアングレーズ 豆とじやがいものマヨサラダ みそけんちん汁	鰯 みそ 大豆たんぱく	みそ 大豆ベースト	牛乳	にんじん	牛乳	じょうが きゅうり えだまめ たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	オリーブ油 マヨネーズ	809 Kcal 30 g 27 g	たんぱく質 脂質 行動食等			
27	金	チキンライス	牛乳	オムライスのミートソースがけ ポトフ ヨーグルト	鶏肉 オムライス用玉子液 豚肉	オムライス用玉子液 豚肉 フランクリントソーセージ	牛乳 ヨーグルト	青ビーマン	牛乳	コーン にんにく トマト水煮 たまねぎ だいこん	ケチャップライス 三温糖 米粉 じゃがいも	オリーブ油	755 Kcal 28 g 23 g	たんぱく質 脂質 行動食等			

※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、6つの食品群に分けて記載しております。