

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	
2	月	白飯(減)	牛乳	鶏肉の美味だれ 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 うす揚げ	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく しょうが りんご キャベツ	白飯 うどん 片栗粉 米粉 三温糖	ごま	806 33 24	Kcal g g	
3	火	手巻き五日寿司	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 鶏肉 炒り卵 かまぼこ 豚肉 節分豆 高野豆腐	のり 牛乳	にんじん こまつな	干しいたけ ごぼう えだまめ たまねぎ れんこん だいこん しょうが えのきたけ	ずし飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 大豆油	780 32 24	Kcal g g	
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 鶏卵 ベーコン 豆腐 さつまあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ ねぎ	白飯 じゃがいも 片栗粉 米粉 三温糖	大豆油 サラダ油	842 32 30	Kcal g g	
5	木	白飯	牛乳	ししゃもの磯辺天ぷら 梅だれ和え 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 きゅうり うめびしお たまねぎ	白飯 小麦粉 車麴 片栗粉	大豆油 サラダ油	777 33 25	Kcal g g	
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 トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	サラダ油 バター カレールウ	933 23 26	Kcal g g	
9	月	白飯	牛乳	春巻き もやしのナムル 家常豆腐	春巻き あつあげ ロースハム 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	もやし きゅうり しょうが にんにく	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	914 30 38	Kcal g g	
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 うすあげ みそ 大豆ペースト ベーコン 鶏肉	牛乳	バセリ にんじん	切り干し大根 コーン きゅうり ねぎ 野々市かぶら	白飯 片栗粉 パン粉 三温糖	マヨネーズ ごま油	778 35 25	Kcal g g	
11	水	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 みそ 大豆ペースト さつまあげ 豚肉	牛乳 チーズ ひじき	さやいんげん にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう にんにく はくさい	白飯 パン粉 三温糖	ごま ごま油	750 36 20	Kcal g g	
13	金	ガーリックピラフ	牛乳	フライドチキン ペイザンヌスープ いちごみるくドーナツ	ウインナー 鶏肉 ベーコン	牛乳	バセリ にんじん こまつな	にんにく えのきたけ たまねぎ コーン だいこん	バターライス 米粉 片栗粉 ドーナツ	オリーブ油 大豆油	839 26 34	Kcal g g	
16	月	白飯	牛乳	焼きメンチ ひじきサラダ 鮎と大根のみそ汁	豚肉 鶏卵 鶏肉 豆腐 牛肉 みそ 大豆たんぱく 大豆ペースト	牛乳 ひじき	バセリ にんじん こまつな	たまねぎ にんにく えのきたけ 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 34 27	Kcal g g	
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 鶏卵 水餃子	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	白飯 白菜炒め もやし 片栗粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油	818 26 24	Kcal g g	
18	水	白飯	牛乳	さばの味噌煮 はりはり和え 豆乳めった汁 レモンゼリー	さば さつまあげ みそ 豆腐 鶏ささみ 大豆ペースト 豚肉	牛乳 昆布	にんじん	しょうが たまねぎ だいこん 切り干し大根 きゅうり	白飯 三温糖 じゃがいも レモンゼリー	ごま	838 33 23	Kcal g g	
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	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり ごぼう ごんにゃく	白飯 きりたんぽ 小麦粉 パン粉 三温糖	大豆油	753 29 20	Kcal g g	
20	金	食パン	牛乳	タンダーチキン ツナとブロッコリーの Pasta 米粉のクラムチャウダー いちごジャム	鶏肉 ツナ あさりむき身 ベーコン	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しょうが 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 41 26	Kcal g g	
23	月	天皇誕生日											
24	火	白飯	牛乳	ミートグラタン 豆腐とジャコのサラダ あげと玉ねぎのみそ汁 いちごパバロア	豚肉 みそ 牛肉 大豆ペースト 大豆たんぱく うすあげ 豆腐	牛乳 チーズ しらす しお昆布	にんじん トマト水煮 こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	白飯 ファルファッレ 三温糖 いちごパバロア	サラダ油 ごま油	815 31 24	Kcal g g	
25	水	白飯	牛乳	ちくわチーズ天ぷら(1個) 即席あえ 肉おでん ふりかけ	焼きちくわ 豚肉 厚揚げ うす卵	牛乳 チーズ 青のり粉 のりふりかけ	にんじん	福神漬 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 28 25	Kcal g g	
26	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 みそけんちん汁	鰯 みそ 大豆たんぱく 大豆ペースト 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり えだまめ たまねぎ	白飯 じゃがいも 片栗粉 三温糖 パン粉	大豆油 マヨネーズ ごま油	809 30 27	Kcal g g	
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 オムライス用玉子焼 豚肉 フランクフルトソーセージ	牛乳 ヨーグルト	青ピーマン にんじん トマト水煮	コーン にんにく たまねぎ だいこん	クチャップライス 三温糖 米粉 じゃがいも	オリーブ油	755 28 23	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おります。