

2月 学校給食献立表

野々市市小学校給食センター

日 曜	献立名			血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー	
	主食	牛乳	おかず	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	たんぱく質 脂質 行事食等	
1 木	ごはん	牛乳	さんみやき キャベツのこんぶあえ くるまふのたまごとし	牛乳 鶏卵 さつまいも しお昆布 鶏肉	ねぎ きゅうり にんにく にんじん しょうが たまねぎ キャベツ さやいんげん	白飯 じゃがいも 三温糖 ごま油 車麩	597 Kcal 25 g 15 g	
2 金	てまきごもくずし	牛乳	てまきのり だいちとじゃがいものいそあえ こんさいじる	牛乳 うすあげ 大豆 炒り卵 青のり粉 のり 豚肉 みそ	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 じゃがいも 三温糖 片栗粉 大豆油	621 Kcal 24 g 21 g 節分献立	
5 月	むぎごはん	牛乳	キーマカレー やさいスープ レモンゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	しょうが 青ピーマン にんにく だいこん たまねぎ キャベツ にんじん	むぎ飯 三温糖 サラダ油 レモンゼリー 大麦 カレールー	649 Kcal 26 g 15 g	
6 火	ごはん	牛乳	とりにくのチリソース ミニトマト あんかけラーメン	牛乳 鶏肉 鶏肉 豚肉 なると	青ピーマン にんにく もやし 赤ピーマン しょうが にんじん 黄ピーマン ミノトマト ねぎ たまねぎ はくさい	白飯 三温糖 片栗粉 ラーメン 大豆油 ごま油 サラダ油	618 Kcal 26 g 16 g	
7 水	ごはん	牛乳	さばのみそに こんにやくのきんぴら とりごぼうじる	牛乳 鶏肉 さば 木綿豆腐 みそ 豚肉	しょうが 青ピーマン ねぎ たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん だいこん	白飯 ごま油 三温糖 サラダ油 ごま	624 Kcal 27 g 20 g	
8 木	しよくパン	牛乳	マカロニミートグラタン こめこのクラムチャウダー チョコパテ	牛乳 チーズ 豚肉 あさりむき身 牛肉 鶏肉 大豆たんぱく	たまねぎ パセリ トマト水煮 にんじん しめじ	食パン オリーブ油 米粉 チョコクリーム 三温糖 バター マカロニ サラダ油 大麦 じゃがいも	695 Kcal 30 g 26 g	
9 金	ごはん	牛乳	てりやきハンバーグ ツナサラダ こまつなとうふのみそしる	牛乳 大豆たんぱく 大豆ペースト 豚肉 鶏卵 みそ 牛肉 まぐろフレーク 鶏肉 絹ごし豆腐	たまねぎ にんじん しょうが コーン キャベツ えのきたけ きゅうり ●こまつな	白飯 サラダ油 パン粉 三温糖 片栗粉	618 Kcal 28 g 19 g	
12 月	振替休日							
13 火	ごはん	牛乳	ピリからチキン パンサンスー ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 鶏肉 鶏肉 ベーコン 豆腐	しょうが もやし テンゲンサイ にんにく コーン きゅうり えのきたけ にんじん たまねぎ	白飯 ごま油 片栗粉 緑豆春雨 大豆油 三温糖	644 Kcal 24 g 21 g	
14 水	ウインナーピラフ	牛乳	マカロニサラダ ポークビーンズ	牛乳 ウインナー まぐろフレーク 大豆ペースト 豚肉 大豆	たまねぎ きゅうり トマト水煮 にんじん キャベツ コーン にんにく さやいんげん トマトピューレー	チャーハンライス 三温糖 生クリーム サラダ油 じゃがいも バター 白いんげん豆 マカロニ 小麦粉	607 Kcal 22 g 21 g	
15 木	ごはん	牛乳	よかたはべんのごまあげ ブロッコリーのおかかあえ ぶただいこん	牛乳 あつあげ 四方はべん かつおぶし 豚肉	ブロッコリー だいこん にんじん こんにやく もやし しょうが	白飯 ごま 小麦粉 米粉 大豆油 三温糖	615 Kcal 27 g 18 g	
16 金	さばそぼろどん	牛乳	はりはりづけ なめこのみそしる	牛乳 あつあげ 鯖 みそ 鶏卵 大豆ペースト しお昆布	しょうが 切り干し大根 にんじん たまねぎ えだまめ なめこ ●こまつな ねぎ	白飯 ごま サラダ油 レンズ豆 三温糖	663 Kcal 26 g 23 g	
19 月	わかめごはん	牛乳	さけとじゃがいものあげからめ ジャージャーめん	牛乳 鮭 豚肉 みそ	たまねぎ にんじん しょうが もやし えだまめ 干しいたけ きゅうり にんにく	わかめ麦飯 サラダ油 片栗粉 三温糖 大豆油 ラーメン じゃがいも ごま油	694 Kcal 27 g 24 g 岩手県献立	
20 火	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	たまねぎ トマト水煮 パナナ にんじん トマトピューレー にんにく みかん缶 しょうが バイン缶	むぎ飯 小麦粉 じゃがいも バター サラダ油 マスカットゼリー カレールー いちごゼリー	723 Kcal 21 g 19 g	
21 水	ごはん	牛乳	ししゃものなんばんづけ いそあえ すきやきふうじ	牛乳 牛肉 ししゃも きざみのり 焼き豆腐	ねぎ たまねぎ えのきたけ きゅうり はくさい キャベツ こんにやく にんじん たけのこ	白飯 三温糖 小麦粉 ごま油 片栗粉 車麩 大豆油	620 Kcal 26 g 21 g	
22 木	ごはん	牛乳	まつかぜやき ひじきサラダ じゃがいものみそしる	牛乳 みそ 大豆ペースト 鶏肉 ひじき 鶏卵 まぐろフレーク チーズ あつあげ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな コーン きゅうり	白飯 サラダ油 パン粉 じゃがいも 三温糖 ごま	601 Kcal 27 g 17 g	
23 金	天皇誕生日							
26 月	じゃこんぶうめごはん	牛乳	オイマヨグラタン だいこんとさつまいものみそしる	牛乳 チーズ しらす干し しお昆布 鶏肉 みそ	梅干し だいこん にんじん しめじ ブロッコリー こまつな たまねぎ	白飯 マヨネーズ じゃがいも 三温糖 小麦粉 サラダ油	606 Kcal 26 g 18 g	
27 火	ごはん	牛乳	はるまき もやしのナムル とうりゅうごまたんたんスープ	牛乳 豆腐 春巻き 豆乳 糸かまぼこ 豚肉	にんじん ねぎ しめじ もやし にんにく テンゲンサイ こまつな たまねぎ しょうが たけのこ	白飯 ごま油 大豆油 ごま 三温糖	659 Kcal 21 g 25 g	
28 水	ごはん	牛乳	さかなフライ タルタルサラダ はくさいのみそしる	牛乳 うすあげ ホキ 鶏卵 大豆ペースト 卵スプレッド	キャベツ えのきたけ きゅうり ねぎ にんじん はくさい	白飯 マヨネーズ 小麦粉 三温糖 パン粉 大豆油	616 Kcal 25 g 20 g	
29 木	チキンライス	牛乳	とうふとツナのサラダ コーンチャウダー	牛乳 鶏肉 豆腐 まぐろフレーク ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり マッシュルーム コーン 青ピーマン	クチャップライス サラダ油 バター じゃがいも 三温糖 レンズ豆 オリーブ油 米粉	610 Kcal 23 g 20 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、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

毎日の給食を更新しています。
ぜひご覧ください！

