

2月 学校給食献立表

野々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	
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	たんぱく質				
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海産	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	行事食等	行事食等		
1	水	白飯	牛乳	マヨチキンのフレーク焼き ツナサラダ クラムチャウダー	鶏肉 まぐろフレーク ベーコン あさりむき身		牛乳 チーズ	プロックリー にんじん パセリ	きゅうり たまねぎ コーン	白飯 じゃがいも コーンフレーク 米粉 パン粉 三温糖	マヨネーズ サラダ油 バター	824 35 27	Kcal g g	中3給食なし			
2	木	白飯	牛乳	鶏松風 れんこんサラダ 麩と揚げのみそ汁	鶏肉 うすあげ 大豆たんぱく 大豆ペースト みそ コースラム		牛乳 チーズ	にんじん たまねぎ れんこん えのきだけ きゅうり ねぎ コーン	白飯 パン粉 三温糖 やきふ	ごま マヨネーズ	841 38 26	Kcal g g					
3	金	手巻き五目寿司	牛乳	豚肉と大豆の揚げからめ 鬼かま入りすまし汁	うすあげ かまぼこ 炒り卵 豆腐 豚肉 大豆		のり 牛乳 くきわかめ	かぼちゃ にんじん きゅうり えだまめ れんこん たまねぎ	干しいたけ しょうが えのきだけ	すし飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 大豆油	801 35 22	Kcal g g	節分			
6	月	白飯	牛乳	ポークチャップ プロックリーサラダ 大根と白菜のみそ汁	豚肉 大豆ペースト コースラム さつまあげ みそ		牛乳 チーズ	プロックリー にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ キャベツ はくさい だいこん	白飯 片栗粉 小麦粉 三温糖	大豆油 サラダ油	799 31 28	Kcal g g				
7	火	キムチチャーハン	牛乳	ブルコギ トックスープ ヨーグルト	鶏肉 絹ごし豆腐 炒り卵 豚肉 ベーコン		牛乳 ヨーグルト	にんじん にら チンゲンサイ	ねぎ えのきだけ 白菜炒め たまねぎ にんにく しょうが	チャーハンライス 片栗粉 三温糖 緑豆春雨 トック	ごま油 サラダ油	813 32 25	Kcal g g				
8	水	白飯	牛乳	魚の味噌マヨネーズ焼き 切干大根のサラダ 豚汁	ホキ みそ ベーコン 豚肉		牛乳 チーズ	青ピーマン 赤ピーマン にんじん	たまねぎ ごぼう 切り干し大根 ねぎ コーン こんにゃく キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ ごま油	811 34 27	Kcal g g				
9	木	白飯(減)	牛乳	鶏肉の美味だれ 豆腐とジャコのサラダ あんかけうどん	鶏肉 豆腐 豚肉 うすあげ		牛乳 しらす干し しお昆布	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 干しいたけ キャベツ ねぎ	白飯 うどん 片栗粉 米粉 三温糖	ごま油	767 39 17	Kcal g g				
10	金	麦飯	牛乳	大豆のキーマカレー 野菜スープ	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 えのきだけ にんにく だいこん たまねぎ キャベツ ねぎ	むぎ飯 じゃがいも レンズ豆	サラダ油 カレールーウ	796 38 20	Kcal g g				
13	月	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン 野菜のピリ辛 水餃子スープ	鶏肉 水餃子 豚肉		牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり えのきだけ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	白飯 うどん 片栗粉 米粉 三温糖	大豆油 ごま油 サラダ油	784 30 22	Kcal g g				
14	火	ウインナーピラフ	牛乳	キッシュ ペイザンヌスープ チョコプリン	ウインナー コースラム 鶏卵 鶏肉		牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ エリンギ	バターライス じゃがいも チョコプリン	バター 生クリーム サラダ油	777 28 28	Kcal g g				
15	水	白飯	牛乳	ししゃもの青のりフライ ひじきサラダ おでん	鶏卵 鶏ささみ 豚肉 あつあげ		牛乳 ししゃも あおさ粉 ひじき	にんじん	キャベツ コーン だいこん こんにゃく	白飯 さといも 小麦粉 パン粉 三温糖	大豆油 マヨネーズ	849 34 30	Kcal g g				
16	木	白飯	牛乳	ハンバーグ カラフルサラダ わかめと卵のみそ汁	豚肉 鶏肉 コースラム さつまあげ 木綿豆腐 大豆たんぱく 大豆ペースト 鶏卵 みそ		牛乳 わかめ	にんじん 黄ピーマン プロックリー	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ	白飯 パン粉 三温糖	サラダ油	803 39 23	Kcal g g				
17	金	白飯	牛乳	鮭のザンギ 昆布和え どさんこ汁 ハスカップゼリー	鮭 みそ 鶏ささみ かつおぶし 豚肉		牛乳 しお昆布 つくだ煮	こまつな にんじん	キャベツ もやし コーン しょうが たまねぎ	白飯 じゃがいも 米粉 ハスカップゼリー 片栗粉 三温糖	大豆油 ごま油 バター	801 34 21	Kcal g g	北海道献立			
20	月	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 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 マスカットゼリー	むぎ飯 じゃがいも 小麦粉 バター カレールーウ	893 24 22	Kcal g g				
21	火	白飯	牛乳	竹輪のかわりあげ もやしと揚げの甘酢あえ すき焼風煮	焼きちくわ うすあげ 焼き豆腐 豚肉		牛乳 あおさ粉 にんじん	こまつな にんじん	生姜 もやし たけのこ たまねぎ しいたけ はくさい ねぎ	白飯 小麦粉 車麩 三温糖	ごま 大豆油 ごま油	811 31 24	Kcal g g				
22	水	わかめごはん	牛乳	さばのから揚げ コーン(幸運)サラダ 花さくみそ汁 い〜よかんゼリー	さば みそ コースラム あつあげ かまぼこ		牛乳	こまつな	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	わかめ飯 じゃがいも いよかんゼリー 片栗粉 小麦粉 三温糖	大豆油 サラダ油	879 34 30	Kcal g g	受験応援献立			
23	木	天皇誕生日															
24	金	食パン	牛乳	マカロニグラタン グリーンサラダ スープ煮 いちごジャム	鶏肉 まぐろフレーク フランクフルトソーセージ		牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ えだまめ コーン えのきだけ キャベツ きゅうり	食パン 三温糖 マカロニ 白いんげん豆 小麦粉 じゃがいも ジャム	サラダ油 バター 生クリーム オリーブ油	782 33 30	Kcal g g				
27	月	白飯	牛乳	ギョーザ ヤーコンチャップチェ 中華風コンスープ	ギョウザ 鶏卵 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐		牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ 干しいたけ	白飯 片栗粉 春雨 ヤーコン 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油 ごま	784 29 24	Kcal g g				
28	火	白飯	牛乳	鯛のアングレース ごぼうサラダ けんちんみそ汁	鯛 みそ コースラム 大豆ペースト 鶏肉 木綿豆腐		牛乳	にんじん	しょうが だいこん ごぼう たまねぎ きゅうり 干しいたけ コーン ねぎ	白飯 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				

※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。

