



1 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
9	火	白飯(減)	牛乳	ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮 だいたいムース			ぶり うすあげ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが はくさい だいこん ねぎ きゅうり ごぼう	白飯 三温糖 片栗粉 もち	ごま	759 31 22	Kcal g g
10	水	白飯	牛乳	油淋鶏 もやしのナムル 水餃子スープ			鶏肉 ロースハム 水餃子	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ねぎ きゅうり しょうが キャベツ にんにく しめじ もやし	白飯 三温糖 片栗粉 ヤーコン	大豆油 ごま油	754 34 19	Kcal g g
11	木	白飯(減)	牛乳	竹輪のかわりあげ はりはり和え たまごうどん			焼きちくわ 鶏卵 まぐろフレーク 鶏肉 うすあげ	牛乳 青のり粉 昆布	にんじん こまつな	生姜 ねぎ 切り干し大根 きゅうり たまねぎ	白飯 片栗粉 小麦粉 三温糖 うどん	ごま 大豆油	798 31 21	Kcal g g
12	金	チャーハン	牛乳	揚げ鶏の黒酢風味 白菜ときのこのスープ			ベーコン 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん 青ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ だいのこ しょうが 干しいだけ にんにく コーン しめじ ねぎ はくさい	チャーハンライス 片栗粉 三温糖	サラダ油 大豆油 ごま油	807 35 25	Kcal g g
15	月	ひじきごはん	牛乳	鶏肉と野菜の照り和え 豆乳めった汁			うすあげ 豆乳 鶏肉 みそ 豚肉 さつまあげ	ひじき 牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	ごぼう しょうが えだまめ だいこん ねぎ たまねぎ	さくら麦飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 大豆油 ごま油	773 35 24	Kcal g g
16	火	白飯	牛乳	ししゃもの青のり揚げ 野菜のごま和え 味噌おでん			鶏ささみ みそ あつあげ 焼きちくわ うすら卵	牛乳 ししゃも 青のり粉	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	白飯 さといも 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 ごま ごま油	810 33 26	Kcal g g
17	水	白飯	牛乳	ギョーザ 野菜のピリ辛 麻婆豆腐			ギョウザ 八丁みそ 豚肉 大豆たんぱく 木綿豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ だいのこ にんにく 干しいだけ しょうが ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油 サラダ油	794 31 24	Kcal g g
18	木	白飯	牛乳	チキンステーキ ブロックリーのタルタルサラダ 野菜スープ 一口チーズ			鶏肉 ロースハム 卵スプレッド 豚肉	牛乳 チーズ	ブロックリー にんじん	にんにく しめじ キャベツ セロリ たまねぎ	白飯 米粉 三温糖 片栗粉	サラダ油 バター マヨネーズ オリーブ油	795 36 26	Kcal g g
19	金	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツミルクゼリー			鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん トマトピューレー トマト水煮	しょうが バイン缶 にんにく 黄桃缶 たまねぎ パナナ 福神漬	むぎ飯 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 マスカットゼリー	サラダ油 バター カレールウ	898 23 21	Kcal g g
22	月	白飯	牛乳	ハンバーグ ポテトサラダ 大根とさつま揚げのみそ汁			豚肉 ロースハム 鶏肉 さつまあげ 大豆たんぱく みそ 鶏卵 大豆ペースト	牛乳 チーズ ひじき	にんじん こまつな	キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ だいこん	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	818 34 25	Kcal g g
23	火	白飯	牛乳	鯖の揚げ煮 ウインナーサラダ 桜さくみそ汁 い〜予感ゼリー			さば かまぼこ 鶏卵 みそ ウインナー あつあげ	牛乳	にんじん 黄ピーマン こまつな	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ	白飯 いよかんゼリー 小麦粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 オリーブ油	850 31 28	Kcal g g
24	水	五目ごはん	牛乳	ホクホクトロロかぼちゃコロッ シャキシャキ食感ヤーコンサラダ 根菜ポカポカけんちん汁 お茶プリン			まぐろフレーク 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	卵 卵黄 にんじん 糸みつば	きゅうり ごぼう もやし こんにゃく にんにく だいこん	五目飯 ヤーコン さといも お茶プリン	大豆油 ごま油	813 27 26	Kcal g g
25	木	アロマレッドのピラフ	牛乳	加賀ブロックリーのキッシュ風 小松トマトのミネストローネ			ベーコン 大豆 ロースハム 鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロックリー トマト水煮 トマトジュース	コーン セロリ たまねぎ ねぎ エリンギ だいこん にんにく しめじ	チャーハンライス じゃがいも 三温糖	サラダ油 バター 生クリーム	753 32 26	Kcal g g
26	金	白飯	牛乳	ケンザッキーチキン 花野菜サラダ 白山の恵み汁			鶏肉 あつあげ ベーコン みそ 豚肉 堅どうふ	牛乳	パプリカパウダー ブロックリー にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しょうが なめこ カリフラワー はくさい キャベツ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 小麦粉	大豆油 サラダ油	768 40 25	Kcal g g
29	月	ケチャップライス	牛乳	ハントんライス ペイザンヌスープ タルタルソース			オムライス用玉子焼 ホキフライ えびフライ タルタルソース	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ	グチャップライス 三温糖 じゃがいも	大豆油 サラダ油	776 27 24	Kcal g g
30	火	白飯	牛乳	いわしの南蛮漬け かぼちゃのマヨネーズ和え 地元野菜が入った豚汁 ふりかけ いちごのジェラート			鰯 ロースハム 豚肉 みそ	牛乳 野菜ふりかけ	かぼちゃ にんじん	赤たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん きゅうり こんにゃく たまねぎ しょうが	白飯 いちごのジェラート 片栗粉 三温糖 さつまいも	大豆油 ごま油 マヨネーズ	889 29 27	Kcal g g
31	水	白飯	牛乳	鶏肉のハーブチーズ焼き フレンチサラダ クラムチャウダー			鶏肉 ロースハム ベーコン あさりむき身	牛乳 チーズ	トマトソース トマト水煮 パセリ にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり ローズマリー キャベツ コーン	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	オリーブ油 サラダ油 バター 生クリーム	798 37 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あります。

1月24日～1月30日の全国学校給食週間中は、特別献立を実施します。

