



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		
1	木	白飯	牛乳	オイマヨグラタン りんご キャベツとさつまあげのみそ汁 ふりかけ	鶏肉 さつまあげ 大豆ペースト みそ	鶏肉 さつまあげ 大豆ペースト みそ	牛乳 チーズ わかめ 魚ふりかけ	にんじん ブロッコリー	りんご たまねぎ えのきたけ キャベツ	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	サラダ油 マヨネーズ	770	30	21	Kcal g g	
2	金	手巻き五日寿司	牛乳	鶏肉と大豆の揚げからめ すまし汁 手巻きのり	うすあげ ふかし 炒り卵 豆腐 鶏肉 大豆	うすあげ ふかし 炒り卵 豆腐 鶏肉 大豆	のり 牛乳 くわがめ	かぼちゃ にんじん きゅうり たまねぎ	きししいたけ えだまめ えのきたけ れんこん たまねぎ	しょうが えのきたけ	すし飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 大豆油	756	34	21	Kcal g g
5	月	白飯	牛乳	マヨチキンのフレイク焼き ツナサラダ 大根と白菜のみそ汁	鶏肉 大豆ペースト まぐろフレイク うすあげ みそ	鶏肉 大豆ペースト まぐろフレイク うすあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	だいこん コンフ레이크 パン粉 三温糖	マヨネーズ	760	37	22	Kcal g g	
6	火	チャーハン	牛乳	鶏とうすろのチリソース トックスープ	ベーコン 豆腐 鶏肉 うすろ卵 豚肉	ベーコン 豆腐 鶏肉 うすろ卵 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ だけのこと	えだまめ えのきたけ 片栗粉 米粉 三温糖	チャーハンライス トック	大豆油 サラダ油 ごま油	779	35	25	Kcal g g
7	水	白飯	牛乳	千草焼き 江戸っ子煮 麩と揚げのみそ汁	豚肉 高野豆腐 鶏卵 うすあげ みそ 牛肉 大豆ペースト	豚肉 高野豆腐 鶏卵 うすあげ みそ 牛肉 大豆ペースト	牛乳 昆布	糸みつば にんじん こまつな	きししいたけ だけのこと こんにゃく たまねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ	白飯 三温糖 やきふ	サラダ油	783	35	24	Kcal g g
8	木	白飯(減)	牛乳	お好み焼き ハムサラダ とり野菜汁	鶏卵 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 かつお節 みそ ロースハム	鶏卵 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 かつお節 みそ ロースハム	牛乳 さくらえび 青のり粉	ブロッコリー にんじん	キャベツ ねぎ 生姜 ごぼう きゅうり もやし	コーン たまねぎ はくさい もやし	白飯 三温糖 小麦粉 ながいも 天かす	マヨネーズ サラダ油 ごま油	819	35	29	Kcal g g
9	金	わかめごはん	牛乳	鮭のザンギ ジャージャー麺	鮭 豚肉 みそ	鮭 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし	たまねぎ きししいたけ	わかめ飯 三温糖 米粉 片栗粉 ラーメン	大豆油 サラダ油 ごま油	815	35	26	Kcal g g
12	月	建国記念の日(振替休日)														
13	火	白飯	牛乳	ししゃものごま揚げ ゆかり和え 肉おでん	豚肉 厚揚げ うすろ卵	豚肉 厚揚げ うすろ卵	牛乳 ししゃも	にんじん ゆかり粉	キャベツ きゅうり こんにゃく だいこん	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	さといも 大豆油	791	32	26	Kcal g g	
14	水	ケチャップライス	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ペイザンヌスープ チョコプリン	ベーコン 鶏肉 豚肉	ベーコン 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ コーン にんにく パジル	レモンガラス ローズマリー にんにく しめじ	ケチャップライス パン粉 じゃがいも チョコプリン	バター サラダ油 オリーブ油	757	32	20	Kcal g g
15	木	白飯	牛乳	春巻き もやしのナムル 麻婆豆腐	春巻き 木綿豆腐 ロースハム 八丁みそ 豚肉 大豆たんぱく	春巻き 木綿豆腐 ロースハム 八丁みそ 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ だけのこと	きししいたけ しょうが にんにく ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	882	31	31	Kcal g g
16	金	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツヨーグルト	鶏肉	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	むぎ飯 いちごゼリー じゃがいも 小麦粉 マスカットゼリー	サラダ油 バター カレールウ	880	24	22	Kcal g g
19	月	白飯	牛乳	鶏の和風みそグラタン 豆腐とジャコのサラダ あつ揚げと玉ねぎのみそ汁	鶏肉 みそ 八丁みそ 豆腐 あつ揚げ	鶏肉 みそ 八丁みそ 豆腐 あつ揚げ	牛乳 チーズ しらす干し しお昆布	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく	しょうが えのきたけ	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	バター ごま油	769	35	21	Kcal g g
20	火	白飯	牛乳	チンジャオロースー并 ワンタンスープ	豚肉 鶏肉	豚肉 鶏肉	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん チンゲンサイ	だけのこと たまねぎ にんにく しょうが	キャベツ もやし しめじ	白飯 片栗粉 三温糖 ワンタン	大豆油 サラダ油 ごま油	763	29	23	Kcal g g
21	水	白飯	牛乳	ハンバーグ ジャーマンポテト 豆乳汁	豚肉 鶏卵 牛肉 ベーコン 鶏肉 さつまあげ 大豆たんぱく みそ 豆乳	豚肉 鶏卵 牛肉 ベーコン 鶏肉 さつまあげ 大豆たんぱく みそ 豆乳	牛乳	にんじん きゅうり	たまねぎ はくさい だいこん ねぎ	白飯 パン粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油	777	36	19	Kcal g g	
22	木	白飯	牛乳	鰯のアングレース ごぼうサラダ クラムチャウダー	鰯 ロースハム ベーコン あさりむき身	鰯 ロースハム ベーコン あさりむき身	牛乳 チーズ	にんじん きゅうり	しょうが ごぼう きゅうり コーン	たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 パン粉	じゃがいも 米粉 マヨネーズ サラダ油 バター	867	29	29	Kcal g g
23	金	天皇誕生日														
26	月	白飯(減)	牛乳	ピリ辛チキン 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 うすあげ	鶏肉 かつおぶし 豚肉 うすあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが にんにく キャベツ	たまねぎ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 うどん	大豆油 ごま油 ごま	808	36	22	Kcal g g
27	火	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	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 にんにく たまねぎ ねぎ	えのきたけ だいこん キャベツ	むぎ飯 じゃがいも	サラダ油 カレールウ	772	36	18	Kcal g g
28	水	白飯(減)	牛乳	さばのから揚げ コーン(幸運)サラダ 紅白もちのみそ汁	さば 白みそ ロースハム 大豆ペースト 鶏肉 みそ	さば 白みそ ロースハム 大豆ペースト 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ きゅうり コーン	たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ	白飯 片栗粉 小麦粉 三温糖	もち 大豆油 サラダ油	804	32	25	Kcal g g
29	木	白飯	牛乳	ちくわチーズ揚げ(1個) 即席あえ すき焼き風煮	焼きちくわ 豚肉 焼き豆腐	焼きちくわ 豚肉 焼き豆腐	牛乳 チーズ 青のり粉	にんじん	福神漬 キャベツ きゅうり たまねぎ	きししいたけ しらたき ねぎ	白飯 小麦粉 三温糖 車麩	大豆油	792	32	24	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。

