



1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		2群		3群		4群		5群		6群		たんぱく質 脂質 行事食等
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	たんぱく質		脂質		行事食等				
10	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 ごまつな	しょうが だいこん きゅうり ごぼう	はくさい ねぎ	白飯 だいたいムース	ごま	787	Kcal	31	g	22	g	お正月メニュー
11	水	白飯	牛乳	ハンバーグ ブロッコリーのタルタルサラダ 大根と揚げのみそ汁	豚肉 ロースハム 鶏肉 卵スフレッド 大豆たんぱく あつあげ 鶏卵 みそ 大豆ペースト	牛乳	にんじん ブロッコリー ごまつな	たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ		白飯	サラダ油 マヨネーズ	801	Kcal	36	g	25	g	
12	木	白飯(減)	牛乳	とり天ぷら ひじきとツナの炒め煮 たまごうどん ふりかけ	鶏肉 鶏卵 まぐろフレーク うすあげ なると	牛乳	にんじん ごまつな	こんにゃく えだまめ たまねぎ ねぎ		白飯 うどん	大豆油 サラダ油 ごま	804	Kcal	36	g	22	g	
13	金	白飯	牛乳	ししゃものごまあげ 即席あえ みそおでん	あつあげ 焼きちくわ みそ	牛乳	にんじん	福神漬け こんにゃく キャベツ きゅうり だいこん		白飯 三温糖	ごま 大豆油	806	Kcal	28	g	26	g	
16	月	白飯	牛乳	春巻き もやしのナムル 八宝菜	春巻き えび ロースハム あさりむき身 豚肉 なると いか	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ きゅうり しょうが にんにく	はくさい	白飯	大豆油 ごま ごま油 サラダ油	859	Kcal	29	g	29	g	
17	火	五目ごはん	牛乳	鶏肉とれんこんの照り和え 豆乳めった汁	うすあげ 豆乳 鶏肉 みそ 豚肉 さつまあげ	牛乳	ひじき にんじん ごまつな	さやいんげん えだまめ れんこん たまねぎ		白飯	大豆油 ごま油	779	Kcal	35	g	24	g	
18	水	白飯	牛乳	鮭のマヨネーズ焼き 豆腐とベーコンのサラダ クラムチャウダー	鮭 鶏肉 みそ あさりむき身 豆腐 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんにく	しょうが	白飯 じゃがいも	マヨネーズ ごま油 サラダ油 バター	805	Kcal	34	g	25	g	
19	木	白飯	牛乳	鶏松風 切干大根のサラダ 小松菜と揚げの味噌汁	鶏肉 大豆ペースト みそ ベーコン あつあげ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ 切り干し大根 コーン きゅうり		白飯	ごま ごま油	789	Kcal	37	g	22	g	
20	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 チーズ ヨーグルト	牛乳	にんじん トマトピューレ トマト水煮	しょうが パイン缶 にんにく 黄桃缶 たまねぎ バナナ 福神漬け	しょうが	白飯 じゃがいも	サラダ油 バター カレールウ	886	Kcal	24	g	22	g	
23	月	白飯(減)	牛乳	鯖の揚げ煮 ウインナーサラダ 紅白もちのみそ汁 い〜予感ゼリー	さば みそ 鶏卵 白みそ ウインナー 大豆ペースト 鶏肉	牛乳	黄ピーマン にんじん ごまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	ごぼう ねぎ	白飯 いよかんゼリー	大豆油 ごま油 オリーブ油	834	Kcal	31	g	25	g	応援献立
24	火	白飯	牛乳	鶏肉のハーブチーズ焼き 椿サラダ かきたまみそ汁	鶏肉 大豆ペースト ロースハム みそ 豚肉 鶏卵	牛乳	赤ピーマン トマト水煮 パセリ にんじん ブロッコリー	ローズマリー たまねぎ きゅうり だいこん キャベツ ねぎ えのきたけ		白飯	オリーブ油 つばき油 サラダ油	789	Kcal	41	g	23	g	学校給食週間
25	水	白飯(減)	牛乳	ウインナーのケチャップからめ 能登豚塩焼きそば いしるが隠し味ポトフ ヨーグルト	ウインナー 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	青ピーマン にんじん	しょうが はくさい キャベツ だいこん たまねぎ しめじ ねぎ	もやし	白飯 牧場ヨーグルト	サラダ油	828	Kcal	30	g	29	g	学校給食週間
26	木	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 堅豆腐	牛乳	パプリカパウダー ブロッコリー にんじん ごまつな	しょうが なめこ カリフラワー はくさい キャベツ ねぎ たまねぎ		白飯	大豆油 サラダ油	807	Kcal	38	g	29	g	学校給食週間
27	金	五目ピラフ	牛乳	ヤーコン入り焼きメンチ 野々市野菜のミネストローネ	ウインナー 大豆たんぱく 豚肉 鶏卵 鶏肉 ベーコン 牛肉 大豆	牛乳	パセリ トマト水煮 にんじん トマトジュース	れんこん セロリ えだまめ しめじ たまねぎ だいこん にんにく ねぎ		白飯	サラダ油 バター オリーブ油	781	Kcal	36	g	28	g	学校給食週間
30	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	オムライス用玉子卵 鶏肉 ホキ えび タルタルソース	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ えのきたけ		白飯	大豆油 サラダ油	808	Kcal	27	g	27	g	学校給食週間
31	火	すし飯	牛乳	そぼろ寿司 竹輪の磯部揚げ キムチ豚汁	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく 厚揚げ 鶏卵 みそ 焼きちくわ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ えだまめ ねぎ ごぼう 白菜ちぢ だいこん		すし飯 じゃがいも	サラダ油 大豆油	861	Kcal	36	g	24	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。

