

令和6年度 2月 学校給食献立表 白山市立鳥越中学校

日	曜	献立名					主に体の組織をつくる 1群		主に体の調子を整える 2群		主にエネルギーになる 3群		主にエネルギーになる 4群		主にエネルギーになる 5群		主にエネルギーになる 6群		エネルギー たんぱく質	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質	行事食等	脂質	行事食等	脂質	行事食等	
3	月	白ごはん	牛乳	焼きポークメンチ はちみフレモンサラダ クラムチャウダー	ハム あさり とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ コーン	きゅうり キャベツ	米 パン粉 じゃがいも	バター オリーブ油 油	806 35 25	Kcal g g	806 35 25	Kcal g g	806 35 25	Kcal g g			
4	火	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン ハムサラダ かきたまみそ汁	たまご とり肉 さつまあげ ハム みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ えのきかけ	きゅうり キャベツ にんにく	米 片栗粉 さとう	ごま油 オリーブ油 油	737 36 21	Kcal g g	737 36 21	Kcal g g	737 36 21	Kcal g g			
5	水	白ごはん	牛乳	ギョーザ もやしの中華和え 豆乳ちゃんぽん	ギョーザ あさり なると 豆乳 ハム ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり りょくとうやし にんにく ねぎ	たまねぎ はくさい ラーメン	米 さとう ラーメン	ごま ごま油 油	783 28 25	Kcal g g	783 28 25	Kcal g g	783 28 25	Kcal g g			
6	木	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ れんこんサラダ 豚大根	ぶた肉 うずらたまご	牛乳 青のり粉 子持ちししゃも ひじき	にんじん いんげん	れんこん キャベツ にんにく	だいこん きゅうり にんにく	米 てんぶら粉 さとう さといも 片栗粉	油 卵	792 32 27	Kcal g g	792 32 27	Kcal g g	792 32 27	Kcal g g			
7	金	白ごはん	牛乳	炒めビビンバ 春雨スープ フルーツ杏仁	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん チングンサイ	干しいたけ にんじん こまつな	りょくとうやし きりぼし大根 ねぎ	米 マロニー さとう フルーツ杏仁	米 油 ごま油	757 28 19	Kcal g g	757 28 19	Kcal g g	757 28 19	Kcal g g			
10	月	白ごはん	牛乳	春巻き ナムル わかめスープ	ハム とり肉	牛乳 わかめ	にんじん チングンサイ	たまねぎ りょくとうやし にんにく えのきかけ	きゅうり にんにく ねぎ	米 はるまき さとう	油 ごま油	783 22 30	Kcal g g	783 22 30	Kcal g g	783 22 30	Kcal g g			
11	火	建国記念の日																		
12	水	白ごはん	牛乳	魚のフライ タルタルソース プロッコリーのおかか和え さつまじ	うす揚げ ホキ かつおぶし たまご とり肉	牛乳	にんじん プロッコリー	たまねぎ キャベツ りょくとうやし	こんにゃく ねぎ ごぼう	米 さつまいも てんぶら粉 パン粉	卵なしヨネーズ 油	779 36 22	Kcal g g	779 36 22	Kcal g g	779 36 22	Kcal g g			
13	木	麦ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツヨーグルト	とり肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	みかん缶 にんにく しようが パイン缶	たまねぎ	米 麦 フレーツゼリー 小麦粉 じゃがいも	油 バター カレールウ	855 24 21	Kcal g g	855 24 21	Kcal g g	855 24 21	Kcal g g			
14	金	チョコフレンチ トースト	牛乳	キャベツとツナのペペロンチーノ ポークビーンズ	大豆 ぶた肉 たまご ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ	こんにゃく たまねぎ キャベツ	食パン さとう ココア じゃがいも スペゲッティ	オリーブ油 デミグラスソース オリーブ油	803 34 26	Kcal g g	803 34 26	Kcal g g	803 34 26	Kcal g g			
17	月	白ごはん	牛乳	豆腐のサラダ ブラウンシチュー ヨーグルト	とうふ 牛肉 ベーコン	牛乳 いちごヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく しようが	きゅうり にんにく ねぎ	米 小麦粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 バター デミグラスソース ハヤシルウ	911 28 32	Kcal g g	911 28 32	Kcal g g	911 28 32	Kcal g g			
18	火	わかめご飯	牛乳	とり肉とじゃがいもの揚げからめ ほうれん草と揚げの味噌汁	みそ とり肉 あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん ほうれん草	だいこん たまねぎ しようが えのきかけ	きゅうり にんにく ねぎ	米 じゃがいも 片栗粉 さとう	油 ごま油 ごま	763 31 25	Kcal g g	763 31 25	Kcal g g	763 31 25	Kcal g g			
19	水	トルコライス	牛乳	ジョンカツ ナポリタン コンソメジュリアン	ぶた肉 ベーコン とり肉	牛乳	トマト にんじん いんげん	コーン にんにく たまねぎ えのきかけ	キャベツ ねぎ ごぼう	米 パン粉 スペゲッティ てんぶら粉	バター 油	819 30 30	Kcal g g	819 30 30	Kcal g g	819 30 30	Kcal g g			
20	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ベーコンサラダ 豚汁	うす揚げ ベーコン ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ にんにく しょうが きゅうり だいこん	こんにゃく ねぎ たまねぎ さとう	米 米粉 じゃがいも 片栗粉	ごま油	762 33 25	Kcal g g	762 33 25	Kcal g g	762 33 25	Kcal g g			
21	金	白ごはん	牛乳	さんみ焼き ゆかり和え 肉おでん	牛肉 あつあげ うずらたまご さつまあげ	牛乳	にんじん ゆかり粉	だいこん しょうが うにんにく こんにゃく	はくさい ねぎ ねぎ きゅうり	米 さといも さとう	油	796 36 26	Kcal g g	796 36 26	Kcal g g	796 36 26	Kcal g g			
24	月	天皇誕生日の振替休日																		
25	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 野菜のピリ辛 豆腐とたまごの中華スープ	とり肉 ベーコン きぬごしどうふ たまご	牛乳	にんじん	りょくとうやし にんにく キャベツ きゅうり	えのきかけ しょうが ねぎ たまねぎ	米 小麦粉 片栗粉	ごま油	771 31 30	Kcal g g	771 31 30	Kcal g g	771 31 30	Kcal g g			
26	水	白ごはん	牛乳	さばのソース煮 磯香和え 沢煮椀	さば ぶた肉	牛乳 のり	にんじん 糸みつば こまつな	だいこん 糸みつば こまつな	ごぼう えのきかけ	米 さとう	ごま	762 30 27	Kcal g g	762 30 27	Kcal g g	762 30 27	Kcal g g			
27	木	ピラフ	牛乳	マカロニグラタン 野菜スープ	ハム とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン チングンサイ	たまねぎ ぶなしめじ コーン	米 マカロニ パン粉	オリーブ油 バター 油	801 30 26	Kcal g g	801 30 26	Kcal g g	801 30 26	Kcal g g				
28	金	白ごはん	牛乳	ハンバーグ ジャーマンポテト 大根と揚げのみそ汁	ぶた肉 牛肉 とり肉 ベーコン あつあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	だいこん たまねぎ	米 さとう パン粉 じゃがいも	油 バター	835 37 31	Kcal g g	835 37 31	Kcal g g	835 37 31	Kcal g g				

※ 原材料高騰などの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群に分けて記載してあります。