

2月献立予定表 (中学校)

令和5年度
あわら市学校給食センター

献立日	献立内容	赤 体をつくる食品		黄色 エネルギーとなる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養量	
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	炭水 化物
		魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・芋類 砂糖など	油類 種実類など	色の濃い野菜	その他の野菜 きのこ・果物など		
1木	ご飯 牛乳 ポテトとお米のささみカツ 高野豆腐のすき焼き煮 ごま酢和え	豚肉 ささみ 高野豆腐 薄揚げ	牛乳	米 米粉 じゃが芋 砂糖 でんぷん	油 ごま	人参	玉ねぎ こんにやく ねぎ えのき茸 キャベツ もやし	751 kcal 33.3 g 22.1 g 2.2 g	111.2 g
2金	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き 豚汁 洋風おひたし 節分ミックス豆	いわし 豚肉 大豆 みそ ハム	牛乳 青のり	米 砂糖 でんぷん じゃが芋 もち米	油 ごま油	人参 ほうれん草	生姜 白菜 こんにやく ごぼう ねぎ もやし	780 kcal 32.7 g 26.4 g 2.4 g	106.9 g
5月	ご飯 牛乳 ソースチキンカツ 打ち豆入りみそスープ たくあん和え いちごヨーグルト	鶏肉 打ち豆 みそ	牛乳 ヨーグルト	米 でんぷん じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	油	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	791 kcal 30.7 g 19.6 g 3.3 g	126 g
6火	パンズパン 牛乳 トマトミートオムレツ 豆乳クラムチャウダー 焼きそば入り五目炒め ミルク(ココア) 味付け煮干し	卵 あさり 鶏肉 豆乳 豚肉	牛乳 煮干し	パン じゃが芋 米粉 でんぷん やきそば類 ミルク	豆乳バター 豆乳クリーム 油	人参 パセリ トマト ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ	759 kcal 32.1 g 29.1 g 3.9 g	97.2 g
7水	とみつ金時わかめご飯 牛乳 鯖の磯辺フライ中濃ソースかけ 越前おろし汁 青菜と打ち豆のおひたし きな粉クリーム大福	鯖 かまぼこ 薄揚げ 打ち豆	牛乳 わかめ 青のり きな粉	米 さつま芋 パン粉 でんぷん 小麦粉 もち粉 砂糖	油 生クリーム	人参 小松菜	大根 玉ねぎ えのき茸 もやし ねぎ	842 kcal 31.2 g 25.3 g 4.0 g	114.1 g
8木	ご飯 牛乳 焼きチーズ天 江戸っ子煮 ごぼうサラダ	魚すり身 牛肉 大豆 ツナ 高野豆腐	牛乳 チーズ	米 でんぷん じゃが芋 砂糖	油 マヨネーズ (ノンエッグ)	人参 赤ピーマン	玉ねぎ 干し椎茸 こんにやく ごぼう キャベツ 生姜 りんご にんにく	762 kcal 30.2 g 24.2 g 2.8 g	113.7 g
9金	冬野菜のハヤシライス 牛乳 (ご飯 ハヤシルウ) 豆腐ナゲット(3個) うらのサラダ	豚肉 絹ごし豆腐 魚すり身 豆乳	牛乳	米 でんぷん じゃが芋 砂糖 小麦粉	油 ハヤシルウ ごま油	人参 トマト 赤ピーマン	玉ねぎ カリフラワー ぶなしめじ グリンピース キャベツ きゅうり コーン 梅肉 らっきょう	843 kcal 26.1 g 31.2 g 2.7 g	122 g
13火	ご飯 牛乳 鯖のしょうゆ焼 じゃが芋と麩のみそ汁 筑前煮	薄揚げ みそ 鶏肉 鯖	牛乳	米 じゃが芋 麩 砂糖	ごま油	人参	白菜 ねぎ れんこん 枝豆 ごぼう こんにやく	780 kcal 29.2 g 28.5 g 2.4 g	105.8 g
14水	ご飯 牛乳 ハンバーグトマトバジルソース 洋風のっぺい汁 小松菜の鉄分サラダ ココアワッフル	豚肉 中揚げ 鶏肉 ツナ 卵	牛乳 ひじき	米 砂糖 でんぷん じゃが芋 ワッフル 小麦粉	オリーブ油 ごま油 油 マーガリン	バジル 人参 小松菜 トマト	にんにく 玉ねぎ こんにやく 白菜 ねぎ もやし	825 kcal 32.4 g 28.3 g 2.8 g	117 g
15木	ご飯 牛乳 ししゃもフライ(2尾) 小かぶのそぼろ煮 ごぼうのカレーきんぴら りんご	ししゃも 鶏挽肉 竹輪 中揚げ	牛乳	米 小麦粉 砂糖 パン粉 でんぷん	油 ごま	かぶの葉 人参 いんげん	生姜 かぶ りんご 玉ねぎ 干し椎茸 ごぼう こんにやく	823 kcal 31.2 g 30.7 g 2.1 g	112.1 g
16金	キムチチャーハン 牛乳 かぼちゃとさつま芋のコロッケ トックのスープ ほうれん草のナムル	鶏挽肉 鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ 昆布	米 でんぷん トック パン粉 じゃが芋 砂糖 もち粉 さつま芋 小麦粉	油 ごま油	人参 ほうれん草 かぼちゃ にら	玉ねぎ 白菜 大根 にんにく コーン ねぎ もやし 生姜	770 kcal 23.8 g 25.1 g 2.9 g	103.2 g
19月	ご飯 牛乳 しゅうまい(3個) マーボー春雨 わかめの梅ドレッシング和え	豚肉 豚挽肉 大豆ミート みそ はんぺん	牛乳 わかめ	米 小麦粉 砂糖 春雨 でんぷん パン粉	油 ごま油	人参 チンゲン菜	生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ コーン キャベツ もやし 梅肉	757 kcal 26.1 g 20.3 g 2.9 g	122.5 g
20火	舞茸とお揚げの炊き込みご飯 牛乳 キャベツミンチカツ 卵のスープ 小松菜のじゃこサラダ	薄揚げ 豚肉 鶏肉 卵 絹ごし豆腐	牛乳 しらす干し	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	油	人参 小松菜	舞茸 玉ねぎ ねぎ キャベツ コーン	765 kcal 26.4 g 25.5 g 3.7 g	109.7 g
21水	北陸新幹線 ウエルカム献立第5弾「石川県」 ご飯 牛乳 出し巻き卵 治部煮 加賀れんこんのサラダ 昆布ふりかけ	卵 鶏肉 中揚げ ツナ	牛乳 昆布 のり 青のり	米 でんぷん じゃが芋 砂糖 すだれ麩	マヨネーズ (ノンエッグ) ごま 油	人参	かぶ こんにやく 枝豆 れんこん キャベツ	836 kcal 33.1 g 34.1 g 2.5 g	106 g
22木	ご飯 牛乳 鶏肉とじゃが芋のオーロラ和え けんちん汁 野菜のしょうゆ焼和え 水ようかん	鶏肉 みそ 小豆 木綿豆腐	牛乳	米 じゃが芋 でんぷん 砂糖 黒砂糖 グラニュー糖 水ようかん	油 ごま油	人参 小松菜	大根 こんにやく ぶなしめじ ごぼう ねぎ キャベツ コーン	807 kcal 27.1 g 25.0 g 2.1 g	124.1 g
26月	麦ご飯 牛乳 ビーフカレー ハムステーキ パインサラダ	牛肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	米 大麦 じゃが芋 砂糖 でんぷん	油 カレールウ	人参 トマト	にんにく 生姜 きゅうり 玉ねぎ りんご キャベツ パイン缶	791 kcal 28.8 g 26.3 g 3.1 g	119.4 g
27火	ご飯 牛乳 白身魚のバジルフライ ポトフ マカロニのきな粉和え ミニトマト	鶏肉 ホキ きな粉	牛乳	米 じゃが芋 マカロニ 米粉 グラニュー糖 小麦粉 パン粉	油	人参 ミニトマト バジル	玉ねぎ キャベツ れんこん セロリ	773 kcal 27.8 g 19.4 g 1.5 g	129.8 g
28水	ご飯 牛乳 竹輪のお好み揚げ(3個) わかめスープ チャプチェ デコボン	竹輪 かつお節 絹ごし豆腐 豚肉	牛乳 青のり わかめ	米 米粉 小麦粉 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	人参 ピーマン	生姜 玉ねぎ コーン ねぎ にんにく デコボン	788 kcal 29.7 g 21.2 g 4.0 g	122.5 g
29木	黒豆入りゆかりご飯 牛乳 米粉豆乳かぼちゃグラタン きつねうどん汁 ひじきの炒め煮	黒豆 おから 薄揚げ 豆乳 はんぺん	牛乳 ひじき	米 米粉 うどん 砂糖 じゃが芋 でんぷん	油 ごま油	赤しそ 人参 いんげん かぼちゃ	玉ねぎ ねぎ こんにやく	797 kcal 25.2 g 24.8 g 3.8 g	121.8 g

◎ホームページでも見ることができます！

あわら市 給食

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。
★北陸新幹線ウエルカム献立とは、北陸新幹線芦原温泉駅開業に向けての献立です。