

12月 学校給食献立表

野々市市小学校給食センター

日	曜	献立名		血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等	
		主食	牛乳 おかず				Kcal	g
1	金	ドックパン	牛乳 しろみぎかなフライ ミートソーススパゲッティ やさいのスープに	牛乳 牛肉 ホキ 大豆たんぱく 鶏卵 鶏肉 豚肉 チーズ	にんじん セロリ 青ピーマン たまねぎ トマト水煮 ●だいこん ●にんにく	コッパンパン 三温糖 オリーブ油 小麦粉 じゃがいも パン粉 大豆油 スパゲッティ	644	Kcal
4	月	ひじきごはん	牛乳 とりにくとれんこんのでりあえ じゃがいものみそしる	牛乳 大豆ペースト うすあげ ひじき 鶏肉 みそ	にんじん れんこん ねぎ さやいんげん しょうが ごぼう たまねぎ えだまめ えのきたけ	さくら麦飯 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 三温糖 大豆油	607	Kcal
5	火	ごはん	牛乳 ウインナーのケチャップからめ ブロッコリーのサラダ さつまいものチャウダー	牛乳 ウインナー 鶏肉 大豆ペースト	ブロッコリー しょうが しめじ にんじん たまねぎ パセリ キャベツ ●にんにく コーン	白飯 白いんげん豆 三温糖 米粉 バター 片栗粉 サラダ油 さつまいも 生クリーム	675	Kcal
6	水	ごはん	牛乳 とりのからあげ ヤーコンチャブチェ キムチチゲ	牛乳 みそ 鶏肉 豚肉 木綿豆腐	にんじん たまねぎ 白菜キムチ さやいんげん ねぎ しょうが ●はくさい エリンギ ●にんにく えのきたけ	白飯 ●ヤーコン サラダ油 三温糖 春雨 米粉 大豆油 片栗粉 ごま油	642	Kcal
7	木	ごはん	牛乳 さばのごまみそに こんぶあえ いもっこじる	牛乳 鶏肉 さば あつあげ 白みそ しお昆布 みそ	しょうが ●だいこん ●はくさい ねぎ きゅうり にんじん	白飯 三温糖 さといも ごま	609	Kcal
8	金	ごはん	牛乳 さんみやき はりはりづけ カレーうどん	牛乳 うすあげ さつまあげ 鶏ささみ 豚肉	こまつな しょうが エリンギ にんじん 切り干し大根 ねぎ もやし ●にんにく たまねぎ	白飯 カレールウ 三温糖 うどん ごま油	613	Kcal
11	月	ごはん	牛乳 はるまき もやしのナムル コーンたまごスープ	牛乳 鶏卵 春巻き 糸かまぼこ 鶏肉	●にんじん しめじ こまつな ねぎ もやし コーン たまねぎ	白飯 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 大豆油	644	Kcal
12	火	ごはん	牛乳 てりやきチキン ごぼうサラダ とうふとなめこのみそしる	牛乳 豆腐 鶏肉 大豆ペースト まぐろフレーク うすあげ みそ	しょうが ●にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ なめこ コーン ねぎ	白飯 マヨネーズ 片栗粉 米粉 三温糖	619	Kcal
13	水	ごはん	牛乳 さけのみそチーズやき キャベツとささみのサラダ ポークピーンズ	牛乳 豚肉 鮭 大豆 白みそ 大豆ペースト 鶏ささみ チーズ	パセリ キャベツ ●にんにく ●にんじん きゅうり トマトピューレー トマト水煮 たまねぎ	白飯 白いんげん豆 三温糖 小麦粉 パン粉 サラダ油 じゃがいも バター	639	Kcal
14	木	わかめごはん	牛乳 オイマヨグラタン ほうれんそうのみそしる	牛乳 大豆ペースト 鶏肉 わかめ あつあげ チーズ みそ	●にんじん えのきたけ しょうが ほうれんそう たまねぎ	白飯 ごま じゃがいも サラダ油 小麦粉 マヨネーズ 三温糖	629	Kcal
15	金	ごはん	牛乳 ぶたにくのしょうがやき アーモンドサラダ ねぎのスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉	●にんじん きゅうり こまつな ねぎ しょうが キャベツ	白飯 じゃがいも 片栗粉 大豆油 米粉 アーモンド 三温糖 マヨネーズ	636	Kcal
18	月	ごはん	牛乳 とりそぼろどん かぼちゃのあげからめ ゆずふうみじる	牛乳 豆腐 鶏肉 ふかし 大豆たんぱく 炒り卵	●にんじん えだまめ えのきたけ かぼちゃ しょうが さやいんげん こまつな ゆず	白飯 片栗粉 三温糖 サラダ油 片栗粉 大豆油 じゃがいも	632	Kcal
19	火	ごはん	牛乳 ししやものなんぼんづけ ひじきのいために にくじゃが	牛乳 ししやも うすあげ 豚肉 ひじき	●にんじん えだまめ さやいんげん ねぎ こんにやく たまねぎ	白飯 じゃがいも ごま 小麦粉 大豆油 片栗粉 ごま油 三温糖 サラダ油	613	Kcal
20	水	むぎごはん	牛乳 カレーライス フルーツミルクゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ	●にんじん しょうが 黄桃缶 トマト水煮 たまねぎ トマトピューレー ●にんにく バイン缶	むぎ飯 マスカットゼリー じゃがいも ミルクゼリー サラダ油 小麦粉 バター いちごゼリー カレールウ	727	Kcal
21	木	むぎごはん	牛乳 マーボーどん はるさめスープ みかん	牛乳 木綿豆腐 豚肉 八丁みそ 鶏肉 大豆たんぱく	●にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ しめじ しょうが 干しいたけ みかん ●にんにく ねぎ たけのこ	むぎ飯 サラダ油 三温糖 片栗粉 春雨	626	Kcal
22	金	ツナカレーピラフ	牛乳 シェパーズパイ やさいスープ クリスマスデザート	牛乳 ベーコン まぐろフレーク 豚肉 チーズ 大豆たんぱく	●にんじん トマトピューレー さやいんげん エリンギ ●にんにく たまねぎ しめじ トマト水煮 コーン こまつな	チャーハンライス 小麦粉 サラダ油 三温糖 バター じゃがいも クリスマスデザート	642	Kcal

※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、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。



野々市市小学校給食センター

毎日の給食を更新しています。
ぜひご覧ください！



【土木課からのお知らせ】

12月13日(水)～12月18日(月)は、ごはんのお米に、野々市市で栽培された特別栽培米が

使われます。特別栽培米は環境を守るために、化学肥料・化学農薬を通常の半分に減らして

栽培されたお米です。



問い合わせ先 野々市市土木課 076-227-6081



今年は12/22が冬至の日です。
給食では一足早く12/18に冬至の
メニューを実施します。