



# 12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				主に体の細織を作る				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 たんぱく質 脂質 行季食等
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群	
		主食	牛乳	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				
1	金	白飯	牛乳	ヤーコン入り焼きメンチ 梅のり和え 鶏ごぼう汁	豚肉 鶏卵 鶏肉 まくらフレーク 牛肉 木綿豆腐 大豆たんぱく みそ	ひじき 牛乳 のり	パセリ にんじん	たまねぎ うめびしお もやし はくさい きゅうり えのきたけ キャベツ ごぼう ねぎ	白飯 ヤーコン パン粉 三温糖	オリーブ油	783	Kcal	41	g
4	月	ガーリックピラフ	牛乳	サクサクチキン ポトフ	ベーコン 鶏肉 鶏卵 フランクフルトソーセージ	牛乳	パセリ パプリカパウダー にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ コーン だいこん	バターライス パン粉 三温糖 ジャガイモ 小麦粉 白いんげん豆 コーンフレーク	バター 大豆油	774	Kcal	33	g
5	火	白飯	牛乳	さばのソース煮 はりはり和え 豆乳めった汁	さば みそ 鶏ささみ 豆乳 豚肉 大豆ペースト さつまあげ	牛乳 昆布	にんじん	しょうが はくさい 切り干し大根 だいこん きゅうり ねぎ たまねぎ	白飯 三温糖 ジャガイモ	ごま	793	Kcal	34	g
6	水	白飯	牛乳	四方はべんのかわり揚げ 豆腐とジャコのサラダ 豚汁 一口チーズ	四方はべん 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 チーズ きざみのり しらす干し しお昆布	パセリ にんじん	キャベツ しょうが きゅうり ごぼう ねぎ たまねぎ だいこん にんにく こんにゃく	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 ごま油	768	Kcal	29	g
7	木	白飯	牛乳	チンジャオロースー并 中華風コーン卵スープ	豚肉 鶏肉 木綿豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	だけのこ コーン たまねぎ しめじ にんにく ねぎ しょうが	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま油	823	Kcal	32	g
8	金	コッペパン	牛乳	ウインナーのケチャップからめ スパゲッティナポリタン クラムチャウダー	ウインナー ロースハム 鶏肉 あさりむき身	牛乳 チーズ	青ピーマン にんじん にんじん トマト水煮 トマトピューレー	にんにく しょうが たまねぎ セロリ	コッペパン 米粉 三温糖 スパゲッティ ジャガイモ	サラダ油 バター	818	Kcal	33	g
11	月	白飯	牛乳	ポークジンジャー かぼちゃのサラダ 葱たっぷりスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん	しょうが ねぎ レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 ジャガイモ	大豆油 マヨネーズ サラダ油	851	Kcal	30	g
12	火	五目ごはん	牛乳	鶏肉とさつまいもの照り和え 白玉豆腐のみそ汁	うすあげ みそ 鶏肉 豚肉 絹ごし豆腐	ひじき 牛乳	さやいんげん にんじん ごまつな	ごぼう 干しいだけ えだまめ たまねぎ しょうが	さくら麦飯 白玉粉 片栗粉 さつまいも 三温糖	サラダ油 大豆油 ごま油	830	Kcal	34	g
13	水	白飯	牛乳	オイマヨグラタン ツナサラダ 厚揚げと大根のみそ汁	鶏肉 みそ まくらフレーク あつあげ 大豆ペースト	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん ごまつな	キャベツ えのきたけ きゅうり ねぎ たまねぎ コーン だいこん	白飯 ジャガイモ 小麦粉 三温糖	サラダ油 マヨネーズ	803	Kcal	33	g
14	木	白飯	牛乳	魚の石垣フライ 花野菜サラダ さつま揚げと白菜のみそ汁	ホキ みそ 鶏卵 大豆ペースト ベーコン さつまあげ	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー はくさい キャベツ ねぎ たまねぎ だいこん	白飯 小麦粉 パン粉 三温糖	ごま 大豆油 サラダ油	752	Kcal	33	g
15	金	白飯(減)	牛乳	鶏肉の美味だれ ごぼうマヨサラダ ほうとう ふりかけ カレーライス 福神漬 フルーツの生クリーム和え	鶏肉 みそ ロースハム 豚肉 うすあげ	牛乳 ひじきふりかけ	にんじん かぼちゃ	にんにく きゅうり しょうが コーン ねぎ りんご だいこん ごぼう 干しいだけ	白飯 ほうとう 片栗粉 さといも 米粉 三温糖	マヨネーズ	841	Kcal	39	g
18	月	麦飯	牛乳	春巻き ヤーコンチャブチェ 肉団子スープ	春巻き 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく はくさい しょうが しめじ たまねぎ ねぎ 干しいだけ	白飯 片栗粉 春雨 ヤーコン 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま ごま油	824	Kcal	28	g
20	水	白飯	牛乳	チキン南蛮 ポイルキャベツ 麩と揚げのみそ汁 ふりかけ	鶏肉 大豆ペースト 卵スプレッド うすあげ みそ	牛乳 魚ふりかけ	パセリ にんじん ごまつな	キャベツ ねぎ たまねぎ だいこん えのきたけ	白飯 三温糖 片栗粉 やきふ	大豆油 マヨネーズ ごま油	808	Kcal	36	g
21	木	白飯	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え 大根とさといものそばろ煮	かつおぶし 鶏肉 大豆たんぱく 厚揚げ	牛乳 ししゃも 青のり粉	ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	白飯 小麦粉 片栗粉 米粉 さといも	大豆油 サラダ油	795	Kcal	34	g
22	金	れんこんピラフ	牛乳	なんきんキッシュ にんじんスープ クリスマスデザート	ウインナー ロースハム 鶏卵 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ エリンギ れんこん えだまめ ねぎ	クチャップライス ジャガイモ デザート	バター 生クリーム サラダ油	852	Kcal	29	g
											31	g	冬至の献立	

※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。



### 【土木課からのお知らせ】

12月13日(水)から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・化学農薬を使う量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