



# 12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				主に体の組織を作る		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				
		主食	飲物	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		
								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		
3	月	ごはん	牛乳	鉄骨ライス 鶏肉とれんこんの照り和え けんちん汁 ぶどうゼリー			あさりむき身 鶏肉 厚揚げ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	さやいんげん にんじん	しょうが れんこん しょうが 大根	こんにやく しいたけ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉 ぶどうゼリー	ごま サラダ油 ごま油	795 32 21	Kcal g g	
4	火	コッペパン	牛乳	ミートローフ ブロッコリーサラダ レンコンチャウダー ジャム			豚肉 鶏肉 鶏卵 うずら卵	ロースハム 大豆ペースト	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン れんこん	コッペパン 小麦粉 パン粉 ジャム 三温糖 じゃがいも	サラダ油 バター	847 43 29	Kcal g g	
5	水	ごはん	牛乳	三味焼き ごぼうゴマネーズサラダ 大根のそぼろ煮			さつまあげ 糸かまぼこ 豚肉 鶏肉	大豆たんぱく 生揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	ねぎ きゅうり 大根 にんにく コーン	白飯 三温糖	ごま油 マヨネーズ ごま サラダ油	841 34 26	Kcal g g	
6	木	ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ レンコン金平 ほうとう			焼きちくわ 鶏肉 薄揚げ みそ		牛乳	にんじん さやいんげん かぼちゃ	れんこん 大根 ねぎ しいたけ	白飯 ほうとう 小麦粉 米粉 三温糖	ごま サラダ油 ごま油	776 28 20	Kcal g g	
7	金	ごはん	牛乳	ポークシュウマイ ヤーコンのナムル 麻婆豆腐			シュウマイ 糸かまぼこ 豚肉 大豆たんぱく	木綿豆腐	牛乳	にんじん	もやし ねぎ きゅうり しょうが 干しいたけ にんにく たけのこ ヤーコン	玉ねぎ 白飯 三温糖 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	816 32 24	Kcal g g	
10	月	ごはん	牛乳	豚肉のジンジャーソース 南瓜のサラダ 葱のスープ			豚肉 ベーコン		牛乳	かぼちゃ 小松菜 にんじん	しょうが レモン ねぎ きゅうり キャベツ コーン	玉ねぎ 白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ	835 25 29	Kcal g g	
11	火	ミルク食パン	牛乳	フレンチトースト 花野菜サラダ ポークビーンズ レモンのタルト			鶏卵 ベーコン 豚肉 大豆		牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン にんじん トマト缶	カリフラワー キャベツ 玉ねぎ にんにく	カリフラワー キャベツ 玉ねぎ にんにく	ミルク食パン 白いんげん豆 グラニュー糖 小麦粉 三温糖 三温糖 じゃがいも レモンタルト	生クリーム サラダ油 バター	768 27 30	Kcal g g
12	水	ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き レンコンサラダ じゃがいもと厚揚げの味噌汁			鶏肉 みそ 厚揚げ マクロフレーク	大豆ペースト	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが ねぎ 玉ねぎ れんこん えのきたけ きゅうり	コーン 白飯 三温糖 じゃがいも	ごま油 マヨネーズ	798 37 23	Kcal g g	
13	木	ごはん	牛乳	さばのごま味噌煮 昆布和え 豚汁			さば 白みそ みそ かつおぶし	豚肉 薄揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが はくさい こんにやく ごぼう 玉ねぎ	ねぎ こんにやく 三温糖 じゃがいも	ごま 三温糖 じゃがいも	863 33 31	Kcal g g	
14	金	麦飯	牛乳	チキンカレー 福神漬 フルーツの生クリーム和え			鶏肉		牛乳	にんじん チーズ トマト缶 ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ 福神漬	みかん缶 バナナ 黄桃缶 福神漬	むぎ飯 なしゼリー じゃがいも ぶどうゼリー 小麦粉 りんごゼリー	サラダ油 バター カレールウ 生クリーム	899 24 22	Kcal g g
17	月	ごはん	牛乳	春巻き ヤーコンチャブチ 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 しょうが 玉ねぎ ヤーコン 干しいたけ	ねぎ しいたけ 春雨 三温糖 片栗粉	白飯 サラダ油 ごま ごま油	841 27 26	Kcal g g	
18	火	コッペパン	牛乳	ピザドック ペスカトーレ ポトフ ヨーグルト			ベーコン えび あさりむき身 フランクフルトソーセージ	鶏肉 するめいか	牛乳	青ピーマン トマト缶 にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ 大根	しいたけ コッペパン スバゲッティ じゃがいも	オリーブ油	875 39 29	Kcal g g	
19	水	ごはん	牛乳	竹輪のアーモンド揚げ ブロッコリーのおかか和え 肉豆腐			焼きちくわ かつおぶし 焼き豆腐 豚肉		牛乳	ブロッコリー にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが 玉ねぎ しらたき ねぎ	白飯 車麩 小麦粉 米粉 三温糖	アーモンド サラダ油 ごま	838 32 22	Kcal g g	
20	木	さくら麦飯	牛乳	ひじきごはん カレイの南蛮漬け 南瓜のいとこ煮 ゆず風味汁 キャンディチーズ			薄揚げ 鶏肉		牛乳	にんじん ひじき カレイ にんじん 小松菜	ごぼう こんにやく 枝豆 ゆず ねぎ 大根	さくら麦飯 甘納豆 三温糖 小麦粉 片栗粉	サラダ油 ごま油	783 34 20	Kcal g g	
21	金	チキンベース	牛乳	クリスマスピラフ チキンクリスマスビー 粉吹きいも オニオンスープ クリスマスデザート			ウインナー 鶏肉 ベーコン		牛乳	パセリ にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ		ケチャップライス バター デザート マヨネーズ サラダ油	839 34 27	Kcal g 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。