



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			
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	脂質		
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	献立	事項	
1	木	白飯	照り焼きチキン	花野菜サラダ	めった汁		鶏肉 ベーコン 豚肉 さつまいも	みそ 牛乳	プロックリー にんじん たまねぎ	しょうが カリフラワー キャベツ ごんにゃく だいこん	白飯 さつまいも 小麦粉 片栗粉 三温糖	ごま油 サラダ油	801	Koal	
													37	g	
													24	g	
2	金	白飯	ししゃもの磯部揚げ	ごぼうゴマネーズサラダ	大根とさといものそぼろ煮		糸かまぼこ 鶏肉 なまあげ	牛乳 ししゃも あおさ粉	にんじん さやいんげん きゅうり コーン たまねぎ	ごぼう だいこん 小麥粉 片栗粉 米粉 さといも	白飯 三温糖 大豆油 小麦粉 片栗粉 マヨネーズ ごま サラダ油	ごま油	853	Koal	
													34	g	
													30	g	
5	月	白飯	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	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 大豆油 小麦粉 片栗粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 マヨネーズ サラダ油	851	Koal	
													29	g	
													31	g	
													風邪予防の献立		
6	火	ガーリックピラフ	キッシュ風	ポトフ			ベーコン ロースハム 鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ かぼちゃ にんじん さやいんげん	にんにく しめじ たまねぎ だいこん コーン エリンギ	バターライス じゃがいも	バター 生クリーム	806	Koal	
													31	g	
													26	g	
7	水	白飯	魚のタルタル焼き	はりはり和え	根菜のみそ汁		ホキ 卵スフレッド まぐろフレーク 鶏肉	あつあげ みそ 大豆ペースト	牛乳 昆布 にんじん	切り干し大根 たまねぎ きゅうり ねぎ はくさい ごぼう	白飯 片栗粉 三温糖 さといも	マヨネーズ ごま ごま油	801	Koal	
													36	g	
													26	g	
8	木	食パン	フライドチキン	カラフルサラダ	ポークピーンズ	チョコレートジャム	鶏肉 ロースハム 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	プロックリー 黄ピーマン にんじん トマト水煮	キャベツ たまねぎ にんにく	食パン 白いんげん豆 小麦粉 三温糖 片栗粉 チョコクリーム じゃがいも	大豆油 バター オリーブ油 サラダ油 生クリーム	801	Koal	
													39	g	
													34	g	
9	金	白飯	ヤーコン入り焼きメンチ	やさいのごま和え	鶏ごぼう汁		豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵	ロースハム 木綿豆腐 みそ	牛乳 にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ ごぼう きゅうり ねぎ はくさい	白飯 ヤーコン パン粉 三温糖	オリーブ油 ごま ごま油	800	Koal	
													42	g	
													22	g	
12	月	白飯(減)	鶏肉の美味だれ焼き	レンコンサラダ	ほうとう	しそ味ひじき	鶏肉 ロースハム 豚肉 うすあげ	みそ	牛乳 ひじき 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 れんこん 干しいたけ	白飯 ほうとう 片栗粉 さといも 米粉 三温糖	マヨネーズ	853	Koal	
													37	g	
													23	g	
13	火	白飯	ミラノ風カツカツ	アーモンドサラダ	あざりとかぶのミルクスープ	ふりかけ	豚肉 ベーコン あざりむき身 ウインナー		牛乳 チーズ わかめふりかけ	パセリ にんにく プロックリー にんじん かぶ たまねぎ	にんにく かぶ 根 バジル きゅうり たまねぎ	白飯 米粉 オリーブ油 パン粉 白いんげん豆 アーモンド サラダ油 バター	868	Koal	
													34	g	
													33	g	
14	水	焼豚チャーハン	鶏と大豆のケチャップからめ	中華風コーンスープ			焼き豚 鶏肉 大豆 ベーコン	絹ごし豆腐 わかめ	牛乳 わかめ	にんにく にんじん しょうが しめじ ねぎ たまねぎ	白飯 コーン チャーハンライス 片栗粉 三温糖	サラダ油 ごま油 大豆油	802	Koal	
													33	g	
													30	g	
15	木	白飯	鯖の竜田あげ	ひじきサラダ	肉おでん		さば 鶏ささみ 豚肉 あつあげ	うすら卵	牛乳 ひじき にんじん	しょうが ごんにゃく キャベツ だいこん コーン たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 さといも	大豆油 サラダ油	839	Koal	
													37	g	
													29	g	
16	金	白飯	ヤンニョムチキン	ヤーコンのナムル	水餃子スープ		鶏肉 ロースハム 水餃子		牛乳 チンゲンサイ	にんじん もやし しめじ きゅうり キャベツ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 ヤーコン	大豆油 ごま ごま油	802	Koal	
													32	g	
													25	g	
19	月	麦飯	カレーライス	福神漬	フルーツの生クリーム和え		鶏肉		牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく 黄桃缶 たまねぎ バナナ 福神漬	パン缶 バイン缶 むぎ飯 いちごゼリー じゃがいも りんごゼリー 小麦粉 小麥粉 マスカットゼリー	サラダ油 バター カレールウ 生クリーム	922	Koal	
													23	g	
													24	g	
20	火	白飯	チキン南蛮	ポイルキャベツ	厚揚げと大根のみそ汁		鶏肉 卵スフレッド あつあげ 豚肉 大豆ペースト	みそ	牛乳	パセリ にんじん ごまつな たまねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ だいこん たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 マヨネーズ ごま油	803	Koal
													35	g	
													28	g	
21	水	白飯	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 チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい たまねぎ しめじ 干しいたけ	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	831	Koal	
													28	g	
													27	g	
22	木	白飯	魚の石垣フライ	かぼちゃとさつまいものハニーマスタードサラダ	ゆず風味汁		ホキ 鶏卵 ベーコン 鶏肉	さつまいも	牛乳 にんじん	かぼちゃ にんじん はくさい ごんにゃく ねぎ	白飯 はちみつ 小麦粉 パン粉 さつまいも	ごま 大豆油 マヨネーズ サラダ油	846	Koal	
													34	g	
													27	g	
													冬至献立		
23	金	クリスマスピラフ	ミートローフ	コンソメスープ	クリスマスデザート(セレクト)		ウインナー 鶏卵 豚肉 うすら卵 鶏肉 ベーコン 牛肉		牛乳 青ピーマン 赤ピーマン にんじん ごまつな	コーン たまねぎ エリンギ キャベツ	クチャップライス パン粉 三温糖 ケーキ	バター	919	Koal	
													32	g	
													34	g	
													終業式		

※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おります。

