

12月 学校給食献立表

小学校

日	曜	献立名		血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力になる	エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
		主食	牛乳	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
2	月	わかめごはん	牛乳	オイマヨグラタン はくさいのみそしる	牛乳 うす揚げ わかめ 大豆ペースト 鶏肉 みそ チーズ	白飯 サラダ油 ごま マヨネーズ じゃがいも 三温糖 小麦粉	607 Kcal 25 g 19 g
3	火	ロールパン	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 チーズ 豚肉 鶏肉	●にんにく 青ピーマン しめじ セロリ トマト水煮 ●たまねぎ ●だいこん にんじん こまつな	609 Kcal 31 g 22 g
4	水	ごはん	牛乳	はるまき もやしのナムル にくだんごのスープ	牛乳 豚肉 春巻き 大豆たんぱく 糸かまぼこ 鶏肉	●たまねぎ にんじん 干しいたけ こまつな ●ねぎ しょうが チンゲンサイ	635 Kcal 22 g 23 g
5	木	ごはん	牛乳	さんみやき とうふとツナのサラダ カレーうどん	牛乳 しお昆布 さつまあげ 牛肉 豆腐 うす揚げ まぐろフレーク	●ねぎ にんじん ●にんにく きゅうり しょうが ●たまねぎ キャベツ エリンギ	629 Kcal 23 g 18 g
6	金	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 さつまいものこめこチャウダー かつおふりかけ	牛乳 ウインナー 鶏肉 かつおふりかけ	●にんにく キャベツ にんじん しょうが コーン ●たまねぎ しめじ ブロッコリー パセリ	688 Kcal 23 g 25 g
9	月	ごはん	牛乳	こめこのてりやきチキン ごぼうサラダ ふとあげのみそしる	牛乳 みそ 鶏肉 大豆ペースト まぐろフレーク あつあげ	しょうが にんじん ごぼう ●たまねぎ キャベツ ●だいこん きゅうり こまつな	612 Kcal 27 g 19 g
10	火	すしめし	牛乳	とりそぼろずし とんじる ヨーグルト	牛乳 うす揚げ 鶏肉 みそ 炒り卵 ヨーグルト 豚肉	●たまねぎ にんじん えだまめ しょうが ●ねぎ ごぼう	646 Kcal 28 g 18 g
11	水	ごはん	牛乳	ギョーザ しおやきそば きくらげとたまごのスープ	牛乳 青のり粉 ギョーザ ベーコン 豚肉 鶏卵 かつお節	キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ 青ピーマン きくらげ ●たまねぎ コーン	639 Kcal 21 g 22 g
12	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 しお昆布 さば 鶏肉 白みそ あつあげ みそ	しょうが ●だいこん ●はくさい ●ねぎ きゅうり にんじん	620 Kcal 25 g 23 g
13	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 ほうれんそうのみそしる	牛乳 大豆ペースト 豚肉 うす揚げ みそ	しょうが 黄ピーマン ほうれんそう キャベツ ●たまねぎ きゅうり にんじん 赤ピーマン えのきたけ	676 Kcal 25 g 26 g 風邪予防の献立
16	月	ごはん	牛乳	ハンバーグ ハムサラダ とうにゅうじる	牛乳 鶏卵 みそ 豚肉 ロースハム 豆乳 牛肉 鶏肉 大豆たんぱく 木綿豆腐	●たまねぎ ●ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	625 Kcal 28 g 20 g
17	火	ごはん	牛乳	ししやものごまてんぷら はりはりづけ にくじゃが	牛乳 ししやも 鶏ささみ 牛肉	切り干し大根 ●たまねぎ こまつな こんにゃく にんじん さやいんげん もやし	659 Kcal 27 g 21 g
18	水	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ヤーコンチャブチェ みそワンドンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	●にんにく エリンギ しめじ しょうが さやいんげん チンゲンサイ ●たまねぎ キャベツ にんじん もやし	652 Kcal 26 g 20 g
19	木	ひじきごはん	牛乳	かぼちゃのあげからめ ゆずふうみじる	牛乳 豆腐 うす揚げ ふかし ひじき 鶏肉	にんじん しょうが ゆず ごぼう さやいんげん えだまめ こまつな かぼちゃ えのきたけ	610 Kcal 23 g 19 g 冬至の献立
20	金	むぎごはん	牛乳	カレーライス フルーツのなまクリームあえ	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	●にんにく トマト水煮 黄桃缶 しょうが トマトピューレー ●たまねぎ バイン缶 にんじん パナナ	756 Kcal 21 g 21 g
23	月	むぎごはん	牛乳	ぶたキムチどん ちゅうかふうコーンスープ みかん	牛乳 鶏卵 豚肉 豆腐 ベーコン	しょうが キャベツ コーン ●にんにく 白菜缶 チンゲンサイ ●たまねぎ にら みかん にんじん えのきたけ	641 Kcal 24 g 17 g
24	火	カラフルピラフ	牛乳	ミートローフ やさいスープ クリスマスデザート	牛乳 鶏卵 鶏肉 うずら卵 豚肉 ベーコン 牛肉	●たまねぎ トマト水煮 こまつな 黄ピーマン 青ピーマン エリンギ 赤ピーマン にんじん パセリ しめじ	750 Kcal 33 g 27 g クリスマス献立

※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、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10日(火)から12月13日(金)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以下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

