



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	主食	牛乳	主菜 副菜 汁物 その他	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 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 行事食等	
2	月	ひじきごはん		牛乳	鶏肉と野菜の照りかえ キムチ豚汁	うす揚げ みそ 鶏肉 豚肉 大豆ペースト	ひじき 牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう えだまめ れんこん たまねぎ 白菜	しょうが こんにゃく ねぎ 白あん	さくら麦飯 三温糖 片栗粉 じゃがいも	サラダ油 大豆油 ごま油	794 Kcal 33 g 27 g
3	火	ピタパン		牛乳	タンダーリーチキン ミートソーススパゲッティ 米粉のクラムチャウダー	鶏肉 ベーコン 豚肉 あさりむき身 牛肉 大豆たんぱく	牛乳 ヨーグルト	パプリカパウダー にんじん パセリ 青ピーマン トマト水煮	たまねぎ しょうが にんにく セロリ		ピタパン 米粉 スパゲッティ 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油 バター 生クリーム	746 Kcal 44 g 27 g
4	水	白飯(減)		牛乳	さばのから揚げ ブロッコリーのタルタルサラダ 白玉豆腐のみそ汁	さば 絹ごし豆腐 ロースハム みそ 卵スフレッド 大豆ペースト 豚肉	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ 干しいたけ		白飯 片栗粉 米粉 白玉粉	大豆油 マヨネーズ	860 Kcal 33 g 32 g
5	木	白飯		牛乳	てりやきハンバーグ 野菜のごま和え わかめとキャベツのみそ汁 ヨーグルト	豚肉 鶏卵 みそ 牛肉 ロースハム 鶏肉 さつまあげ 大豆たんぱく 大豆ペースト	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが もやし きゅうり	えのきたけ キャベツ	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	ごま	810 Kcal 35 g 20 g
6	金	白飯		牛乳	ボーケツンジャー キャロットラペ 葱たっぷりスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん パセリ	しょうが キャベツ レモン みかん缶 ねぎ	キャベツ	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 アーモンド サラダ油 オリーブ油	853 Kcal 29 g 33 g 風邪予防献立
9	月	白飯(減)		牛乳	鶏肉の竜田揚げ 塩焼きそば 大根とあげのみそ汁	鶏肉 みそ 豚肉 うす揚げ 大豆ペースト	牛乳	青ピーマン にんじん こまつな	しょうが キャベツ えのきたけ たまねぎ ねぎ	だいこん えのきたけ	白飯 片栗粉 中華めん	大豆油 サラダ油	811 Kcal 30 g 30 g
10	火	白飯		牛乳	オイマヨグラタン ツナサラダ 白菜のみそ汁	鶏肉 大豆ペースト まぐろフレーク さつまあげ みそ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ はくさい	だいこん	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	サラダ油 マヨネーズ	769 Kcal 30 g 24 g 特別栽培米
11	水	白飯		牛乳	ししゃもの青のり揚げ 豆腐とベーコンのサラダ 大根とさといものそぼろ煮	豆腐 厚揚げ ベーコン 鶏肉 大豆たんぱく	牛乳 ししゃも 青のり粉 しお昆布	にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが だいこん たまねぎ にんにく	しょうが だいこん	白飯 三温糖 小麦粉 片栗粉 米粉 さといも	大豆油 ごま油 サラダ油	812 Kcal 35 g 24 g 特別栽培米
12	木	れんこんピラフ		牛乳	キッシュ風 ポトフ リンゴゼリー	鶏肉 豚肉 ロースハム 鶏卵 フランクフルトソーセージ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん さやいんげん	たまねぎ れんこん えだまめ エリンギ	だいこん	クチャップライス じゃがいも 白いんげん豆 りんごゼリー	バター 生クリーム	802 Kcal 33 g 25 g 特別栽培米
13	金	白飯		牛乳	ソースカツ ブロッコリーのおかか和え 豆乳めった汁	豚肉 さつまあげ 鶏卵 みそ かつおぶし 豆乳 鶏肉 大豆ペースト	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい		白飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉 三温糖	大豆油	779 Kcal 31 g 24 g 特別栽培米
16	月	麦飯		牛乳	マーボー丼 揚げ餃子 中華風コーン卵スープ	豚肉 ギョウザ 大豆たんぱく 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵 八丁みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく ねぎ のこ しょうが	にんにく ねぎ コーン えのきたけ	むぎ飯 三温糖 片栗粉	サラダ油 ごま油 大豆油	849 Kcal 32 g 26 g
17	火	白飯		牛乳	竹輪のかわりあげ もやしと揚げの甘酢あえ すき焼き風煮	焼きちくわ うす揚げ 牛肉 焼き豆腐	牛乳 あおさ粉	こまつな にんじん	生姜 もやし たまねぎ 干しいたけ	しらたき ねぎ	白飯 小麦粉 三温糖 車麩	大豆油 ごま油	886 Kcal 35 g 31 g
18	水	白飯		牛乳	マヨチキンの香草フレーク焼き コーンサラダ ポークピーンズ ふりかけ	鶏肉 大豆ペースト まぐろフレーク 豚肉 大豆	牛乳 わかめふりかけ	パセリ にんじん トマトピューレ トマト水煮	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	にんにく	白飯 じゃがいも コーンフレーク 白いんげん豆 パン粉 小麦粉 三温糖	マヨネーズ サラダ油 バター 生クリーム	867 Kcal 39 g 27 g
19	木	麦飯		牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツの生クリーム和え	牛肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマトピューレ トマト水煮	しょうが にんにく たまねぎ 福神漬	パイン缶 バナナ 黄桃缶 みかん缶	むぎ飯 じゃがいも いちごゼリー 小麦粉 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	949 Kcal 23 g 29 g
20	金	白飯		牛乳	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 あったか汁 ゆずゼリー	ホキ 鶏卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ はくさい こんにゃく ねぎ		白飯 小麦粉 パン粉 ゆずゼリー さつまいも	ごま 大豆油 マヨネーズ	844 Kcal 32 g 25 g 冬至献立
23	月	白飯(減)		牛乳	鶏肉の美味だれ れんこんサラダ ほうとう	鶏肉 みそ ベーコン 豚肉 うす揚げ	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが りんご れんこん	きゅうり コーン ねぎ だいこん 干しいたけ	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	ほうとう さといも	841 Kcal 35 g 25 g
24	火	クリスマスピラフ		牛乳	ミートローフ コンソメスープ クリスマスデザート	ウィンナー うすら卵 豚肉 ベーコン 牛肉 鶏卵	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん こまつな	コーン たまねぎ えのきたけ エリンギ キャベツ	だいこん	クチャップライス パン粉 三温糖 クリスマスデザート	バター	839 Kcal 31 g 32 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、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

