

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
		主食	牛乳 おかず	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	たんぱく質 脂質 行事食等
1	月	ごはん	牛乳 てりやきハンバーグ ごぼうサラダ こまつなのみそしる	牛乳 大豆たんぱく 豚肉 大豆ペースト 牛肉 ロースハム みそ 鶏肉 あつあげ 鶏卵	にんじん ごぼう えのきたけ こまつな キャベツ ●たまねぎ コーン しょうが えだまめ	白飯 マヨネーズ パン粉 三温糖 片栗粉	664 Kcal 28 g 24 g
2	火	ごはん	牛乳 ししゃものごまてんぷら キャベツのこんぶあえ にくどうふ	牛乳 焼き豆腐 ししゃも しお昆布 豚肉	にんじん たけのこ しょうが キャベツ 干しいたけ きゅうり こんにやく ●たまねぎ ●ねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 米粉 ごま 大豆油	612 Kcal 26 g 20 g
3	水	ひじきごはん	牛乳 とりにくとさといものあげからめ だいこんのみそしる シュークリーム	牛乳 ひじき 豚肉 みそ 鶏肉 うす揚げ	にんじん えだまめ しょうが さやいんげん こまつな ●だいこん ごぼう えのきたけ	さくら麦飯 大豆油 片栗粉 三温糖 米粉 シュークリーム さといも サラダ油	675 Kcal 25 g 24 g
4	木	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	にんじん しょうが ●ねぎ こまつな ●たまねぎ チンゲンサイ もやし 干しいたけ	白飯 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉 大豆油	631 Kcal 23 g 23 g
5	金	ごはん	牛乳 とりにくのこうそうパンこやき アーモンドサラダ ポークビーンズ ひじきふりかけ	牛乳 大豆ペースト 鶏肉 ふりかけ 豚肉 大豆	にんじん バジル きゅうり トマトピューレー ●たまねぎ ローズマリー キャベツ レモングラス	白飯 白いんげん豆 三温糖 小麦粉 サラダ油 パン粉 米粉 バター じゃがいも オリーブ油 アーモンド	703 Kcal 33 g 23 g
8	月	ごはん	牛乳 とりにくのおいだれやき まめとじゃがいものマヨネーズサラダ とうにゅうじる	牛乳 木綿豆腐 鶏肉 みそ 大豆たんぱく 豚肉 豆乳	にんじん ●たまねぎ こまつな りんご しょうが きゅうり ●にんにく えだまめ	白飯 じゃがいも 片栗粉 マヨネーズ 米粉 三温糖	622 Kcal 29 g 19 g
9	火	ごはん	牛乳 さばのみそに はりはりあえ さつまいものみそしる	牛乳 大豆ペースト さば しお昆布 みそ うす揚げ	にんじん 切り干し大根 こまつな きゅうり しょうが ●たまねぎ ●ねぎ	白飯 切り干し大根 三温糖 さつまいも ごま油	643 Kcal 22 g 22 g
10	水	ごはん	牛乳 ギョーザ ヤーコンチャプチェ コーンたまごスープ	牛乳 絹ごし豆腐 ギョーザ 鶏卵 豚肉 ベーコン	にんじん エリンギ コーン ●にんにく チンゲンサイ ●たまねぎ しょうが しょうが しめじ	白飯 片栗粉 ●ヤーコン 大豆油 三温糖 サラダ油 春雨 ごま油	635 Kcal 20 g 21 g
11	木	ごはん	牛乳 ぶたにくのジンジャーソース ブロッコリーのサラダ こんさいスープ	牛乳 絹ごし豆腐 豚肉 鶏卵 ベーコン	にんじん ブロッコリー キャベツ にんじん コーン しょうが こまつな ●たまねぎ かぶ ●だいこん	白飯 サラダ油 片栗粉 三温糖 大豆油	614 Kcal 22 g 23 g
12	金	ロールパン	牛乳 ミートソーススパゲッティ さつまいものこめこチャウダー とうにゅうブランマンジェ	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 牛肉 大豆たんぱく	にんじん ●にんにく 青ピーマン セロリ トマト水煮 ●たまねぎ パセリ しめじ	ロールパン さつまいも 生クリーム スパゲッティ サラダ油 米粉 三温糖 豆乳ブランマンジェ 白いんげん豆 オリーブ油	649 Kcal 24 g 23 g
15	月	ごはん	牛乳 チキンカツ ツナサラダ とうふとほうれんそうのみそしる	牛乳 うす揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵 みそ まぐろフレーク	にんじん ●たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	白飯 片栗粉 小麦粉 大豆油 パン粉 サラダ油 三温糖	630 Kcal 31 g 19 g 15日～19日特栽培米
16	火	むぎごはん	牛乳 カレーライス フルーツヨーグルト	牛乳 うす揚げ 鶏肉 絹ごし豆腐 チーズ ヨーグルト	にんじん しょうが みかん缶 トマト水煮 ●たまねぎ 黄桃缶 トマトピューレー	むぎ飯 マスカットゼリー じゃがいも カクテルゼリー 小麦粉 サラダ油 バター なしゼリー カレールウ	708 Kcal 21 g 19 g
17	水	ごはん	牛乳 ちくわのかわりあげ いそあえ あぶらふのたまごとし	牛乳 鶏卵 焼きちくわ きざみのり 鶏肉 焼かまぼこ	こまつな キャベツ にんじん ●たまねぎ 糸みつば しいたけ しょうが	白飯 油麴 小麦粉 ごま 三温糖 大豆油 じゃがいも	620 Kcal 26 g 20 g
18	木	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 みそ 鶏肉 わかめ あつあげ チーズ 大豆ペースト	にんじん えのきたけ ブロッコリー ●たまねぎ ●ねぎ ●はくさい	白飯 ごま 三温糖 サラダ油 小麦粉 マヨネーズ じゃがいも	614 Kcal 25 g 21 g
19	金	ごはん	牛乳 きびなごのかりかりあげ とうふとベーコンのサラダ あんかけラーメン	牛乳 きびなごフライ 豆腐 鶏卵 ベーコン 豚肉	にんじん しょうが ●たまねぎ キャベツ しょうが ●ねぎ きゅうり ●はくさい ●たまねぎ もやし	白飯 大豆油 三温糖 ごま油 ラーメン 片栗粉	609 Kcal 22 g 18 g
22	月	ごはん	牛乳 あげさばのみそだれ こんにやくのきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 さつまあげ さば 豚肉 みそ うす揚げ 八丁みそ	にんじん しょうが キャベツ こんにやく 青ピーマン かぼちゃ ●たまねぎ こまつな えのきたけ	白飯 大豆油 小麦粉 サラダ油 片栗粉 ごま 三温糖 ごま油	651 Kcal 25 g 24 g
23	火	むぎごはん	牛乳 マーボーどん ワンタンスープ みかん	牛乳 八丁みそ 豚肉 鶏卵 大豆たんぱく 木綿豆腐	にんじん えのきたけ チンゲンサイ たけのこ きくらげ しょうが 干しいたけ ●にんにく ●ねぎ みかん	むぎ飯 サラダ油 三温糖 小麦粉 マヨネーズ ワンタン	621 Kcal 26 g 17 g
24	水	カレーピラフ	牛乳 ミートローフ やさしいスープ クリスマスケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵 豚肉 うずら卵 牛肉	にんじん キャベツ 青ピーマン こまつな ●たまねぎ	小麦粉入りターメリックライス 三温糖 サラダ油 パン粉 クリスマスケーキ	684 Kcal 32 g 22 g クリスマスの献立

※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、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



【土木課からのお知らせ】

12月15日(月)から12月19日(金)に、野々市産の特別栽培米が出ます。特別栽培米とは、化学肥料や化学農薬を使う量を、半分以上に減らして作られたお米のことです。化学肥料はお米に栄養を与えるために、化学農薬はお米に虫がついたり病気になるのを防ぐために使われますが、化学肥料や化学農薬を作るときに温室効果ガスを発生させ、環境に悪い影響を与えます。わたしたちがふだん食べているお米も安全なお米ですが、特別栽培米を積極的に食べることで、環境を守るにつながります。

※問い合わせ先 野々市市土木課 076-227-6081