

12月学校給食献立表

小学校

日	曜	献立名			血や肉、骨になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品	エネルギー たんぱく質	
		主食	牛乳	おかず				664 Kcal	
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 豚肉 牛肉 鶏肉	大豆たんぱく 大豆ペースト ロースハム みそ 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	28 g 24 g
2	火	ごはん	牛乳	ししゃものごまてんぶら キャベツのこんぶあえ にくどうふ	牛乳 ししゃも しお昆布 豚肉	焼き豆腐	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 こんにゃく ●たまねぎ ●ねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 車麩 米粉 ごま 大豆油 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 豚肉 鶏肉 うす揚げ	ひじき みそ	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 春巻き 糸かまぼこ 鶏肉	豚肉 大豆たんぱく	にんじん しょうが ●ねぎ こまつな ●たまねぎ チングンサイ もやし 干しいたけ	白飯 ごま 三温糖 片栗粉 大豆油 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 ポークピーンズ ひじきぶりかけ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	大豆ペースト ふりかけ	にんじん バジル きゅうり トマトピューレー ●たまねぎ トマト水煮 ローズマリー キャベツ ●ににく レモングラス	白飯 白いんげん豆 小麦粉 サラダ油 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 まめとじやがいものマヨネーズサラダ とうにゅうじる	牛乳 鶏肉 大豆たんぱく 豚肉	木綿豆腐 みそ 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 さば みそ うす揚げ	大豆ペースト しお昆布	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	白飯 三温糖 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 ヤーコンチャプチエ コーンたまごスープ	牛乳 ギョウザ 豚肉 ベーコン	絹ごし豆腐 鶏卵	にんじん エリンギ コーン ●ににく チングンサイ ●たまねぎ しょうが たけのこ 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 プロッコリーのサラダ こんさいスープ	牛乳 豚肉 ベーコン		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 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 さつまいものごめんチャウダー とうにゅうプランマンジエ	牛乳 豚肉 牛肉 大豆たんぱく	鶏肉	にんじん ●ににく 青ビーマン セロリ トマト水煮 ●たまねぎ バセリ 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 豆乳プラマンジエ 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 鶏肉 鶏卵 まぐろフレーク	うす揚げ 絹ごし豆腐	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
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 鶏肉 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 ●ににく パイン缶	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じ	牛乳 鶏卵 焼きたちくわ 鶏肉 焼きかまぼこ	きざみのり	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 油麩 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 鶏肉 わかれ あつあげ チーズ 大豆ペースト	みそ	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	きびなごのカリカリあげ とうふとベーコンのサラダ あんかけラーメン	牛乳 豆腐 ベーコン 豚肉	きびなごフライ	にんじん ●ににく ●ねぎ キャベツ しょうが 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 こんにゃくのきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば みそ 八丁みそ	さつまあげ 豚肉 うす揚げ	にんじん しょうが 青ビーマン こんにゃく 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	マーポーどん ワンタンスープ みかん	牛乳 豚肉 大豆たんぱく 木綿豆腐	八丁みそ	にんじん ●たまねぎ キャベツ チングンサイ たけのこ きくらげ しょうが 干しいたけ ●ににく ●ねぎ みかん	むぎ飯 サラダ油 三温糖 片栗粉 片栗粉 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 やさいスープ クリスマスケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 牛肉	鶏肉 鶏卵 うずら卵	にんじん キャベツ 青ビーマン こまつな ●たまねぎ	麦バター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

※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います。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

【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、半分以下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るために、化学農薬はお米に虫がついたら病気になつたりす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、環境を守ることにつながります。

野々市市小学校給食センター



※問い合わせ先 野々市市土木課 076-227-6081