

12月学校給食献立表

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 たんぱく質 脂質 行事等	
		1群 主食 牛乳	2群 副菜 豆・豆製品	3群 魚・肉・卵 牛乳・乳製品 豆・豆製品	4群 緑黄色野菜 他の野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂		
1 月	白飯(減) 牛乳	鶏肉の美味だれ 梅のり和え ほうとう	鶏肉 みそ まろフレーク 豚肉 うす揚げ	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ	にんにく きゅうり しょうが キャベツ りんご もやし うめびしお 干ししいたけ たいこん ねぎ	白飯 片栗粉 米粉 三温糖	さといも ほうとう	
2 火	白飯 牛乳	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 豆腐	牛乳 チーズ	かぼちゃ にんじん レモン きゅうり たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 マヨネーズ サラダ油	857 Kcal 30 g 33 g 風邪予防献立	
3 水	白飯 牛乳	ししゃもの磯辺天ぶら ごまおかか和え 大根とさといものそぼろ煮	鶏ささみ 厚揚げ かつおぶし 青のり粉 しお昆布 鶏肉 大豆たんぱく	牛乳 ししゃも さやいんげん	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん	白飯 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 ごま サラダ油	752 Kcal 30 g 20 g	
4 木	ガーリックピラフ 牛乳	キッシュ風 アルファベットスープ ヨーグルト	ワインナー ロースハム 鶏卵 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	バセリ ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ コーン えのきたけ エリンギ	バターライス マカロニ	813 Kcal 31 g 25 g	
5 金	白飯 牛乳	てりやきハンバーグ 花野菜サラダ 大根とあけのみそ汁	豚肉 鶏肉 うす揚げ 大豆たんぱく 豆腐 鶏卵 みそ 大豆ペースト	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ だいこん えのきたけ カリフラワー ねぎ キャベツ	白飯 パン粉 三温糖 片栗粉	764 Kcal 34 g 21 g	
8 月	白飯 牛乳	竹輪のかわり天ぶら 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 豚肉 焼き豆腐	牛乳 青のり粉	こまつな にんじん 生姜 もやし たまねぎ 干ししいたけ	白飯 小麦粉 三温糖 車麩	大豆油 ごま油	836 Kcal 34 g 27 g	
9 火	食パン 牛乳	タンドリーチキン ミートソースパゲッティ あさりとかぶのミルクスープ りんごジャム	豚肉 鶏肉 大豆たんぱく あさりむき身	ワインナー ヨーグルト	牛乳 青ビーマン トマト水煮	にんじん たまねぎ しょうが かぶ セロリ	食パン 米粉 三温糖 りんごジャム じゃがいも	オリーブ油 バター	795 Kcal 43 g 27 g
10 水	麦飯 牛乳	チンジャオロースー丼 中華風コーン卵スープ ブチシュー	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 青ビーマン チングンサイ	たまねぎ しみじ だけのこ コーン にんにく ねぎ しょうが	むぎ飯 片栗粉 三温糖 ブチシュー	大豆油 サラダ油 ごま油	911 Kcal 34 g 33 g
11 木	白飯 牛乳	さばのごま味噌煮 昆布和え 豆乳めつた汁	さば 豚肉 鶏ささみ みそ かつおぶし	牛乳 しお昆布	にんじん しょうが きゅうり キャベツ だいこん	ねぎ	白飯 三温糖 じゃがいも	ごま	771 Kcal 33 g 24 g
12 金	白飯 牛乳	オイマヨグラタン はいはり和え 白菜のみそ汁	鶏肉 ベーコン さつまい みそ	大豆ペースト 牛乳 チーズ 昆布	にんじん こまつな	えだまめ たまねぎ はくさい 切り干し大根 きゅうり	白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖	サラダ油 マヨネーズ ごま	769 Kcal 30 g 23 g
15 月	白飯 牛乳	春巻き もやしのナムル 麻婆豆腐	春巻き ロースハム 木綿豆腐 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく	みそ たまねぎ だけのこ ねぎ	白飯 三温糖 片栗粉	大豆油 ごま油 サラダ油	894 Kcal 31 g 34 g
16 火	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	豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマトピューレー ^{トマト水煮}	しょうが バイン缶 黄桃缶 バナナ 福神漬け みかん缶	むぎ飯 じゃがいも りんごゼリー 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	929 Kcal 22 g 26 g
17 水	白飯(減) 牛乳	鶏肉のから揚げ 塩焼きそば 小松菜と厚揚げのみそ汁	鶏肉 豚肉 あつあげ 大豆ペースト	牛乳	青ビーマン にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ もやし だいこん	白飯 やきふ 片栗粉 中華めん	大豆油 サラダ油	780 Kcal 31 g 25 g
18 木	白飯 牛乳	魚のタルタル焼き 豆腐とベーコンのサラダ 沢煮椀	ホキ 豚肉 卵スフレッド 豆腐 ベーコン	牛乳 しお昆布	バセリ にんじん 糸みつば	キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ にんにく	白飯 片栗粉 三温糖	マヨネーズ ごま油	750 Kcal 32 g 25 g
19 金	白飯 牛乳	ミラノ風カツレツ アーモンドサラダ ミネストローネ	豚肉 鶏卵 ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ トマト水煮 トマトピューレー	バセリ にんじん トマト水煮	バジル キャベツ セロリ しめじ たまねぎ	白飯 じゃがいも 小麦粉 パン粉 三温糖	オリーブ油 アーモンド サラダ油	869 Kcal 36 g 31 g
22 月	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 あつたか汁 ぶりかけ	さば 鶏卵 ベーコン 鶏肉	牛乳 お魚ふりかけ	かぼちゃ にんじん お魚ふりかけ	たまねぎ きゅうり こんにゃく はくさい ねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 さつまいも	ごま 大豆油 マヨネーズ 冬至献立	921 Kcal 32 g 38 g
23 火	白飯 牛乳	油淋鶏 ヤーコンチャップチエ 水餃子スープ	鶏肉 豚肉 水餃子	牛乳	にんじん チングンサイ	ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ にんにく 干ししいたけ	白飯 春雨 片栗粉 三温糖 ヤーコン	大豆油 ごま油 サラダ油 ごま	832 Kcal 28 g 29 g
24 水	クリスマスピラフ 牛乳	うずら卵入りミートローフ コンソメスープ クリスマスマダゲート	ワインナー 鶏卵 豚肉 鶏肉 牛肉	牛乳	青ビーマン 赤ビーマン にんじん	コーン しめじ たまねぎ キャベツ だいこん えのきたけ	ケチャップライス パン粉 三温糖 クリスマスマダゲート	バター クリスマスマダゲート	785 Kcal 31 g 25 g クリスマスマダゲート

※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15日（月）から12月19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

