



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 | | 2群 | | 3群 | | 4群 | | 5群 | | 6群 | | たんぱく質 | |
| | | | 魚・肉・卵 豆・豆製品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の 野菜・果物 | 穀類・いも類 砂糖 | 油脂 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 | 脂質 |
| 1 | 月 | 白飯(減) | 鶏肉の美味だれ 梅のり和え ほうとう | 鶏肉 みそ まぐろフレーク 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 干しいたけ だいこん ねぎ | 白飯 さといも 片栗粉 ほうとう 三温糖 | | | | | | | 763 Koal 34 g 18 g | |
| 2 | 火 | 白飯 | ポーキングジャー 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 | しょうが ねぎ レモン キャベツ 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 Koal 30 g 33 g 風邪予防献立 | |
| 3 | 水 | 白飯 | ししゃもの磯辺天ぷら 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 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 | きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん | 白飯 さといも 小麦粉 片栗粉 米粉 三温糖 | 大豆油 ごま サラダ油 | | | | | | 752 Koal 30 g 20 g | |
| 4 | 木 | ガーリックピラフ | キッシュ風 アルファベットスープ ヨーグルト | ウインナー ロースハム 鶏卵 鶏肉 | 牛乳 チーズ ヨーグルト | パセリ ブロッコリー にんじん こまつな | にんにく だいこん 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 | バター 生クリーム | | | | | | 813 Koal 31 g 25 g | |
| 5 | 金 | 白飯 | てりやきハンバーグ 花野菜サラダ 大根とあげのみそ汁 | 豚肉 ベーコン 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 たまねぎ こまつな | たまねぎ だいこん しょうが 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 | サラダ油 | | | | | | 764 Koal 34 g 21 g | |
| 8 | 月 | 白飯 | 竹輪のかわり天ぷら 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 こんにゃく もやし ねぎ たまねぎ 干しいたけ | 白飯 小麦粉 三温糖 串カツ | 大豆油 ごま油 | | | | | | 836 Koal 34 g 27 g | |
| 9 | 火 | 食パン | タンダーリーチキン ミートソースパググティ あざりとかぶのミルクスープ りんごジャム | 豚肉 ウインナー 鶏肉 大豆たんぱく あざりむき身 | 牛乳 ヨーグルト | にんじん 青ピーマン トマト水煮 | たまねぎ だいこん しょうが かぶ にんにく セロリ | 食パン 米粉 スパググティ 白いんげん豆 三温糖 りんごジャム じゃがいも | オリーブ油 バター | | | | | | 795 Koal 43 g 27 g | |
| 10 | 水 | 麦飯 | チンジャオロースー并 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 青ピーマン チンゲンサイ | たまねぎ しめじ たけのこ 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 Koal 34 g 33 g | |
| 11 | 木 | 白飯 | さばのごま味噌煮 昆布和え 豆乳めった汁 | さば 豚肉 鶏ささみ うすあげ みそ 豆乳 かつおぶし | 牛乳 しお昆布 | にんじん | しょうが ねぎ きゅうり キャベツ だいこん | 白飯 三温糖 じゃがいも | ごま | | | | | | 771 Koal 33 g 24 g | |
| 12 | 金 | 白飯 | オイマヨグラタン はりはり和え 白菜のみそ汁 | 鶏肉 大豆ペースト ベーコン さつまあげ みそ | 牛乳 チーズ 昆布 | にんじん こまつな | えだまめ だいこん 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 Koal 30 g 23 g | |
| 15 | 月 | 白飯 | 春巻き もやしのナムル 麻婆豆腐 | 春巻き みそ 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 干しいたけ きゅうり たまねぎ しょうが たけのこ にんにく ねぎ | 白飯 三温糖 片栗粉 | 大豆油 ごま ごま油 サラダ油 | | | | | | 894 Koal 31 g 34 g | |
| 16 | 火 | 麦飯 | 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 にんにく 黄桃缶 バナナ みかん缶 | むぎ飯 いちごゼリー 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 Koal 22 g 26 g | |
| 17 | 水 | 白飯(減) | 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 みそ 豚肉 あつあげ 大豆ペースト | 牛乳 | 青ピーマン にんじん こまつな | キャベツ しょうが 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 Koal 31 g 25 g | |
| 18 | 木 | 白飯 | 魚のタルタル焼き 豆腐とベーコンのサラダ 沢煮鮎 | ホキ 豚肉 卵スプレッド 豆腐 ベーコン | 牛乳 しお昆布 | パセリ にんじん 糸みつば | しょうが しょうが きゅうり ごぼう たまねぎ たけのこ にんにく だいこん | 白飯 片栗粉 三温糖 | マヨネーズ ごま油 | | | | | | 750 Koal 32 g 25 g | |
| 19 | 金 | 白飯 | 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 大豆 鶏卵 ロースハム ベーコン | 牛乳 チーズ | パセリ にんじん トマトピューレー | バジル にんにく キャベツ セロリ きゅうり 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 Koal 36 g 31 g | |
| 22 | 月 | 白飯 | 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 ふりかけ | さば さつまあげ 鶏卵 ベーコン 鶏肉 | 牛乳 お魚ふりかけ | かぼちゃ にんじん | たまねぎ しょうが こんにゃく はくさい ねぎ | 白飯 はちみつ 小麦粉 片栗粉 パン粉 さつまいも | ごま 大豆油 マヨネーズ | | | | | | 921 Koal 32 g 38 g 冬至献立 | |
| 23 | 火 | 白飯 | 油淋鶏 ヤーコンチャブチエ 水餃子スープ | 鶏肉 豚肉 水餃子 | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ にんにく しめじ 干しいたけ | 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 Koal 28 g 29 g | |
| 24 | 水 | クリスマスピラフ | うずら卵入りミートローフ コンソメスープ クリスマスデザート | ウインナー 鶏卵 豚肉 うずら卵 鶏肉 ベーコン 牛肉 | 牛乳 | 青ピーマン 赤ピーマン 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 | グチャップライス パン粉 三温糖 クリスマスデザート | バター | | | | | | 785 Koal 31 g 25 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上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

