

12月分予定献立表

日	曜	献立	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	E エネルギー(kcal) P にんじん、貝類(m) F 脂質(g)		
1	火	ごはん 牛乳 さんみやき ゆかりあえ にくおでん	牛乳 さつまあげ ぶた肉 あつあげ うずら卵水煮 こんぶ	●ねぎ にんにく しょうが ●はくさい きゅうり ゆかり粉 こんにやく にんじん ●だいこん	白飯 三温糖 油 ごま ●さといも	E 646 P 27.0 F 20.0		
2	水	ごはん 牛乳 とりにくとれんこんのてりあえ じゃがいもとあげのみそする りんご	牛乳 とり肉 うすあげ わかめ 大豆ペースト みそ	れんこん にんじん しょうが さやいんげん たまねぎ えのきたけ こまつな りんご	白飯 片栗粉 油 三温糖 じゃがいも	E 643 P 24.0 F 18.0		
3	木	コッペパン 牛乳 スクランブルエッグ フレンチサラダ まめのチャウダー	牛乳 いら玉子 ハム とり肉 大豆ペースト	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	コッペパン マヨネーズ 油 じゃがいも 白いんげん豆 米粉 バター 生クリーム	E 646 P 25.0 F 29.0		
4	金	ごはん 牛乳 さけのベーコンまき もやしのナムル みそワンタンスープ	牛乳 さけ ベーコン かまぼこ ぶた肉 みそ 赤だしみそ	にんじん もやし きゅうり ●ねぎ たまねぎ キャベツ にんにく しょうが たけのこ水煮 コーン	白飯 ごま 三温糖 ごま油 ワンタン	E 649 P 29.0 F 21.0		
7	月	ごはん 牛乳 すぶた かぶとかにたまスープ みかん ふりかけ	牛乳 ぶた肉 かに風味かまぼこ 鶏卵 かつおふりかけ	しょうが たまねぎ たけのこ水煮 にんじん 干しいたけ ビーマン かぶ ●だいこん ●ねぎ みかん	白飯 片栗粉 油 さつまいも 三温糖	E 701 P 24.0 F 19.0		
8	火	ごはん 牛乳 うずらたまごのミートローフ ブロッコリーのサラダ オニオンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 きゅうり肉 鶏卵 うずら卵水煮 ベーコン	たまねぎ にんじん コーン ●ブロッコリー こまつな	白飯 パン粉 油 ごまドレッシング	E 723 P 31.0 F 26.0		
9	水	チキンカレーライス 牛乳 コールスローサラダ りんごのカップケーキ	牛乳 とり肉 チーズ ハム 豆乳 鶏卵	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト水煮 キャベツ きゅうり 赤パブリカ りんごすりおろし	麦飯 じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールウ 三温糖 コールスロドレッシング ホットケーキミックス りんごさとう漬け	E 796 P 23.0 F 24.0		
10	木	ピザトースト 牛乳 あさりのクリームスパゲティ ポトフ	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン あさり とり肉	たまねぎ ビーマン にんにく しめじ こまつな にんじん キャベツ ●だいこん コーン	食パン 油 オリーブ油 スパゲティ 小麦粉 バター 生クリーム じゃがいも	E 698 P 29.0 F 26.0		
11	金	ごはん 牛乳 いしがきフライ はくさいのこんぶあえ さといもとだいこんのうまに	牛乳 ホキ 鶏卵 塩こんぶ とり肉	●はくさい きゅうり にんじん ●だいこん こんにやく 干しいたけ さやいんげん	白飯 小麦粉 パン粉 ごま 油 ●さといも 三温糖	E 616 P 27.0 F 16.0		
14	月	ごはん 牛乳 にこみハンバーグ ひじきとごぼうのサラダ ペイザンヌスープ	牛乳 ハンバーグ 赤だしみそ ひじき とり肉 ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト水煮 ごぼう にんじん きゅうり ●だいこん	白飯 油 三温糖 ごま油 じゃがいも	E 649 P 24.0 F 20.0		
15	火	ごはん 牛乳 チーズちくわフライ れんこんきんぴら かきたまみそする	牛乳 ちくわ チーズ 鶏卵 きゅうり肉 みそ	れんこん にんじん こんにやく さやいんげん たまねぎ しめじ えのきたけ ●ねぎ	白飯 小麦粉 パン粉 油 ごま油 三温糖 片栗粉	E 718 P 31.0 F 23.0		
16	水	ごはん 牛乳 ぶたにくのジンジャーソース かぼちゃのサラダ ねぎのスープ	かぜよぼうのこんだて		牛乳 ぶた肉 チーズ とり肉	しょうが レモン果汁 かぼちゃ きゅうり たまねぎ ●ねぎ にんじん キャベツ	白飯 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ じゃがいも	E 733 P 24.0 F 27.0
17	木	ミルクロール 牛乳 マカロニグラタン ポークビーンズ オレンジゼリー	牛乳 とり肉 チーズ ぶた肉 ●大豆	たまねぎ コーン にんにく にんじん トマト水煮	ミルクロール マカロニ 油 米粉 バター 生クリーム パン粉 オリーブ油 じゃがいも 三温糖 小麦粉 オレンジゼリー	E 760 P 29.0 F 27.0		
18	金	ごはん 牛乳 わかさぎのフリット びりからこんにやく ほうとう ふりかけ	牛乳 とり肉 うすあげ みそ わかさぎフリッター ぶた肉 のりふりかけ	かぼちゃ ●だいこん ●ねぎ ●しいたけ こんにやく エリンギ にんじん ビーマン	白飯 ほうとう ●さといも 油 三温糖 ごま ごま油	E 680 P 25.0 F 21.0		
21	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい ヤーコンのナムル ジャジャンどうふ	牛乳 ポークしゅうまい ハム あつあげ ぶた肉 赤だしみそ	●ヤーコン きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ水煮 干しいたけ ●ねぎ しょうが にんにく	白飯 ごま 三温糖 ごま油 片栗粉	E 794 P 30.0 F 33.0		
22	火	ひじきごはん 牛乳 かぼちゃのいとこに ゆずふうみじる	とうじのこんだ		牛乳 とり肉 ひじき うすあげ ぶた肉	にんじん えだまめ かぼちゃ ごぼう ●だいこん こんにやく みつば ゆず果汁	E 554 P 19.0 F 14.0	
23	水	天皇誕生日						
24	木	キャロットパン 牛乳 スパイシーチキン カリカリベーコンサラダ コンソメジュリアン クリスマスデザート	クリスマスのこんだて		牛乳 とり肉 ベーコン ぶた肉	キャベツ こまつな にんじん コーン たまねぎ ●はくさい えのきたけ	キャロットパン 三温糖 油 クリスマスデザート	E 652 P 27.0 F 28.0

※都合により献立の内容を変更する場合があります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

3学期の給食は、1月8日(金)からはじまります。