



12月分予定献立表



野々市市小学校給食センター

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 にんじやく貝 F 脂質(g)
1	木	ごはん 牛乳 さんみやき ゆかりあえ にくおでん	牛乳 さつま揚げ 豚肉 あつ揚げ うずら卵 昆布	●ねぎ にんにく しょうが ●はくさい にんじん ●だいこん こんにやく ゆかり粉	白飯 油 砂糖 ごま ●さといも	E 648 P 27.0 F 20.0
2	金	ごはん 牛乳 はるまき ヤーコンチャプチェ ジャジャンどうふ	牛乳 春巻き 鶏肉 あつ揚げ 豚肉 八丁みそ	にんにく しょうが ●ヤーコン にんじん いんげん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ●ねぎ エリンギ	白飯 油 はるさめ ごま油 砂糖 片栗粉	E 802 P 28.0 F 34.0
5	月	ごはん 牛乳 わかさぎフリッター きんぴらごぼう ほうとう	牛乳 わかさぎフリッター 鶏肉 うす揚げ みそ	ごぼう にんじん こんにやく いんげん かぼちゃ ●だいこん ●ねぎ ●生しいたけ	白飯 油 ごま油 砂糖 うどん ●さといも	E 639 P 22.0 F 20.0
6	火	コッペパン 牛乳 しろみざかなのフライ コールスロー ポークビーンズ	牛乳 さわら 鶏卵 ハム 豚肉 ●大豆 大豆ペースト	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ トマト(缶)	コッペパン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ じゃがいも 油 バター 砂糖 生クリーム	E 706 P 48.0 F 33.0
7	水	むぎごはん 牛乳 チキンカレー フルーツのなまクリームあえ	牛乳 鶏肉 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト(缶) パイン(缶) パナナ もも(缶)	麦飯 じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールー カクテルゼリー 生クリーム	E 756 P 21.0 F 21.0
8	木	ごはん 牛乳 さばのごまみそに ブロッコリーのおかかあえ さつまじる	牛乳 さば 白みそ かつお節 鶏肉 みそ 大豆ペースト	しょうが ブロッコリー キャベツ もやし にんじん ごぼう ●だいこん たまねぎ ●ねぎ こんにやく	白飯 ごま 砂糖 じゃがいも	E 684 P 26.0 F 23.0
9	金	ごはん ふりかけ 牛乳 ママーレードチキン ツナサラダ レンコンチャウダー	牛乳 鶏肉 まぐろフレーク 豚肉 大豆ペースト 野菜わかめふりかけ	にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン れんこん パセリ	白飯 ママーレードジャム ごま 砂糖 油 じゃがいも バター 小麦粉	E 698 P 28.0 F 24.0
		かぜよぼうのこんだて				
12	月	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	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	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 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	E 752 P 23.0 F 30.0
13	火	てづくりメロンパン 牛乳 ペンネのアラビアータ ポトフ ヨーグルト	牛乳 鶏卵 ベーコン 鶏肉 フランクフルト ヨーグルト	たまねぎ ●生しいたけ エリンギ ぶなしめじ にんにく トマト(缶) にんじん キャベツ ●だいこん	コッペパン ホットケーキミックス マカロニ バター 砂糖 ミルクメロン オリーブ油 じゃがいも	E 755 P 27.0 F 24.6
14	水	ごはん 牛乳 がんものふくめに ひじきのツないため キムチとんじる	牛乳 がんもどき ひじき まぐろフレーク 豚肉 うす揚げ みそ	こんにやく いんげん にんじん ごぼう ●だいこん たまねぎ ●ねぎ キムチ	白飯 砂糖 油 ごま じゃがいも	E 644 P 25.0 F 21.0
15	木	ごはん 牛乳 よかたはべんはいそべあげ はくさいときゅうりのこんぶあえ だいこんのそぼろに	牛乳 よかたはべん 青のり 塩昆布 豚肉 鶏肉 あつ揚げ	はくさい きゅうり にんじん ●だいこん たまねぎ こんにやく いんげん	白飯 小麦粉 米粉 油 砂糖	E 654 P 25.0 F 21.0
16	金	ごはん ふりかけ 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しる みかん	牛乳 鶏肉 うす揚げ わかめ みそ 大豆ペースト かつおごまふりかけ	れんこん にんじん しょうが いんげん たまねぎ えのきたけ こまつな みかん	白飯 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	E 641 P 25.0 F 15.0
		ご当地カレー ながの県				
19	月	むぎごはん 牛乳 のざわなキーマカレー やさしいスープ きよほうゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ ベーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん のざわな漬 ●ねぎ えのきたけ ●だいこん ●はくさい	麦飯 レンズ豆 カレールー 砂糖 巨峰ゼリー	E 660 P 23.0 F 17.0
20	火	ミルクロール 牛乳 ウインナー やきそば ちゅうかふうコーンスープ	牛乳 ウインナー 豚肉 あさり かつお節 青のり 鶏肉 絹ごし豆腐 鶏卵 わかめ	にんじん ピーマン もやし キャベツ コーン ぶなしめじ	ミルクロール 中華めん 油 片栗粉	E 725 P 31.0 F 30.0
		とうじのこんだて				
21	水	にくみそどん 牛乳 かぼちゃのいとこに ゆずふうみじる	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ にんにく しょうが かぼちゃ ●だいこん こんにやく ゆず	白飯 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 あずき甘納豆 油	E 615 P 23.0 F 15.0
		クリスマスのこんだて				
22	木	クリスマスピラフ 牛乳 スパイシーチキン コンソメジュリアン クリスマスゼリー	牛乳 ウインナー 鶏肉 豚肉	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ にんじん ●はくさい えのきたけ	チキンベースライス バター クリスマスゼリー	E 524 P 24.0 F 15.0

※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。

野々市市小学校給食センター