


**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 たんぱく質(g) F 脂質(g)		
1	金	にくみそどんぶり(むぎごはん) 牛乳 とりにくとれんこんのてりあえ けんちんじる	牛乳 豚肉 牛肉 大豆フレーク みそ 鶏肉 木綿豆腐	たけのこ水煮 ●にんじん たまねぎ にんにく しょうが れんこん 赤ピーマン えだ豆 ●だいこん ●生しいたけ ●ねぎ	麦飯 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 油	E 701 P 31.0 F 22.6		
4	月	ごはん ふりかけ 牛乳 ししゃものいそべあけ しらあえ ほうとう	牛乳 ししゃも 青のり ひじき 豆腐ペースト 鶏肉 うす揚げ みそ 野菜わかめふりかけ	切り干しだいこん こんにゃく ●にんじん 小松菜 かぼちゃ ●だいこん ●ねぎ ●生しいたけ	白飯 小麦粉 米粉 油 砂糖 マヨネーズ ごま うどん さといも 片栗粉	E 653 P 23.0 F 19.6		
5	火	ミルククッペ 牛乳 とりにくとかぶのこめこクリームに ポテトサラダ スティックチーズ ヨーグルト	牛乳 ハム 鶏肉 大豆ペースト チーズ ヨーグルト	きゅうり ●にんじん たまねぎ かぶ ●だいこん マッシュルーム ブロッコリー	ミルククッペ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ バター 米粉 白いんげん豆ピューレ 生クリーム	E 603 P 23.0 F 28.1		
6	水	ごはん 牛乳 ポークシューマイ ヤーコンのナムル ジャジャンどうふ	牛乳 ポークシューマイ ハム ひじき 厚あげ 豚肉 八丁みそ	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 ●ヤーコン 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	E 754 P 31.0 F 30.1		
7	木	わかめむぎごはん 牛乳 しろみざかなのいしがきフライ れんこんのきんぴら おでん	牛乳 ホキ 鶏卵 さつまあげ 豚肉 うずら卵 厚あげ 昆布 おでん	れんこん ●にんじん こんにゃく いんげん ●だいこん	わかめ麦飯 小麦粉 パン粉 ごま 油 砂糖 ごま油 さといも	E 720 P 32.0 F 22.4		
8	金	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 フルーツのなまクリームあえ	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ ●にんじん ●だいこん トマト缶 みかん缶 パナナ もも缶	麦飯 じゃがいも 油 小麦粉 バター カレールウ こんにゃくゼリー 生クリーム	E 776 P 20.0 F 23.3		
11	月	ごはん 牛乳 さんみやき ブロッコリーのおかかあえ だいこんのそぼろに	牛乳 さつまあげ かつお節 豚肉 鶏肉 厚あげ	●ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ もやし ●にんじん ●だいこん たまねぎ こんにゃく いんげん	白飯 砂糖 ごま油 ごま 油	E 622 P 25.0 F 18.0		
12	火	フレンチトースト(しょくパン) 牛乳 ペスタトローレ うずらたまごとあおなのスープ よなしのタルト	牛乳 鶏卵 むきえび いか 鶏肉 うずら卵	たまねぎ ピーマン にんにく トマト缶 ●にんじん もやし ●ねぎ 小松菜	食パン 砂糖 バター スパゲッティ オリーブ油 片栗粉 よなしのタルト	E 629 P 23.0 F 14.7		
13	水	ごはん 牛乳 さばのごまみそに はくさいときゅうりのこんぶあえ さわにわん	牛乳 さば 白みそ みそ 塩昆布 豚肉	しょうが はくさい きゅうり ●にんじん ごぼう たけのこ水煮 えのきたけ みつば	白飯 砂糖 ごま	E 636 P 24.0 F 22.6		
14	木	ごはん 牛乳 はるまき ヤーコンチャブチェ にくだんごのスープ	牛乳 春巻き 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆フレーク 鶏卵	にんにく しょうが ●にんじん エリンギ いんげん たまねぎ はくさい もやし ●ねぎ チンゲンサイ	白飯 油 ●ヤーコン はるさめ ごま油 砂糖 片栗粉	E 702 P 24.0 F 25.0		
15	金	ごはん ふりかけ 牛乳 がんものふくめに きりぼしだいこんのいために とうにゅうめったじる	牛乳 かつおふりかけ がんもどき さつまあげ 鶏肉 厚あげ 大豆ペースト みそ 豆乳	切り干しだいこん ●にんじん 干しいたけ いんげん たまねぎ ●ねぎ	白飯 砂糖 油 ごま じゃがいも	E 654 P 25.0 F 21.1		
18	月	ごはん ふりかけ 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	<b>かぜよぼうのこんだて</b>		牛乳 しそ味ひじきふりかけ 豚肉 チーズ 鶏肉	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 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	E 752 P 25.0 F 26.7
19	火	ミルクロール 牛乳 ミートローフ ブロッコリーのサラダ れんこんチャウダー	<b>本から飛び出した料理! 「ねむりひめ」より「ミートローフ」</b>		牛乳 豚肉 鶏肉 牛肉 鶏卵 うずら卵 大豆ペースト	たまねぎ ●にんじん ピーマン トマト缶 ブロッコリー コーン 赤ピーマン れんこん えだ豆	ミルクロール パン粉 ゴマドレッシング じゃがいも 油 バター 小麦粉	E 760 P 37.0 F 30.4
20	水	ごはん 牛乳 とりにくのこうみやき ごぼうのゴマネーズサラダ じゃがいもとあつあげのみそしる	牛乳 鶏肉 ハム 厚あげ わかめ みそ 大豆ペースト	しょうが ●ねぎ にんにく ごぼう きゅうり ●にんじん コーン たまねぎ えのきたけ 小松菜	白飯 砂糖 ごま油 マヨネーズ ごま じゃがいも	E 671 P 26.0 F 24.6		
21	木	ぶたにくどんぶり(さくらむぎごはん) 牛乳 かぼちゃのいとこに ゆずふうみじる	<b>どうじのこんだて</b>		牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	こんにゃく たまねぎ しめじ かぼちゃ ●にんじん ●だいこん はくさい みつば ゆず	さくら麦飯 砂糖 油 小豆甘納豆	E 618 P 22.0 F 14.4
22	金	クリスマスピラフ 牛乳 スパイシーソースチキン オニオンスープ クリスマスケーキ	<b>クリスマスのこんだて</b>		牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ セロリ ●にんじん 小松菜	チキンベースライス バター 砂糖 クリスマスケーキ	E 678 P 24.0 F 26.4

※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。