



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		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
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	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
3	火	ごはん	牛乳	鶏肉とれんこんの揚げからめ かきたまみそ汁 バナナ	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが れんこん たまねぎ ねぎ バナナ	米 米粉 じゃがいも 片栗粉 さとう	揚げ油 ごま	880 Kcal 34.8 g 21.5 g 1.9 g	
4	水	ピラフ	牛乳	ポテトサラダ スープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳	にんじん ビーマン ブロッコリー 赤ピーマン チンゲン菜	たまねぎ りんご コーン きゅうり マッシュルーム グリーンピース	米 じゃがいも	バター 油 マヨネーズ	741 Kcal 23.6 g 21.4 g 2.1 g	
5	木	小豆 ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 大根なます 煮しめ	小豆 ぶり 油揚げ 豆腐	牛乳 昆布 ひじき	にんじん	しょうが キャベツ だいこん たまねぎ ごぼう しいたけ れんこん えだまめ	米 こんにやく さとう 片栗粉 さといも	ごま	929 Kcal 37.0 g 30.5 g 2.4 g	
6	金	ごはん	牛乳	白身魚フライ さつまあげのあえもの みそ汁 エネブリン	ホキ さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん りんご	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 片栗粉	ごま	774 Kcal 31.2 g 20.8 g 2.1 g	
9	月	ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ煮 パンプキンサラダ みそ汁	鶏肉 豚肉 ハム 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり ねぎ れんこん	米 さとう 米粉	マヨネーズ	782 Kcal 27.4 g 23.5 g 2.2 g	
10	火	ごはん	牛乳	魚の焼焼き 切干大根のごまマヨ さつま汁	メルルーサ 豚肉	牛乳	にんじん	しょうが コーン ねぎ 切干だいこん ごぼう キャベツ はくさい きゅうり だいこん	米 さつまいも こんにやく	マヨネーズ ごま	714 Kcal 29.1 g 13.3 g 1.5 g	
11	水	チャーハン	牛乳	サラダ 中華スープ	豚肉 卵 ハム 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ はくさい きゅうり ねぎ コーン 干しいたけ キャベツ	米 はるさめ	油	718 Kcal 26.1 g 21.2 g 2.4 g	
12	木	クロワッサン	牛乳	ペンネアラビアータ ポトフ	ベーコン あさり えび いか 鶏肉	牛乳	にんじん トマト	にんにく しめじ たまねぎ マッシュルーム キャベツ	クロワッサン さとう ペンネ じゃがいも	オリーブ油	719 Kcal 30.2 g 27.2 g 3.1 g	
13	金	ポーク カレー	牛乳	コールスローサラダ バナナ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ マンゴー バナナ パイン コーン きゅうり キャベツ	米 麦 米粉 じゃがいも さとう	油	914 Kcal 28.4 g 18.5 g 1.9 g	
16	月	ごはん	牛乳	魚の野菜あんかけ ひじきの炒め煮 みそ汁	さば さつま揚げ 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん 赤ピーマン チンゲン菜 ピーマン こまつな	しょうが 干しいたけ たまねぎ いんげん もやし だいこん たけのこ えのき	米 こんにやく さとう 片栗粉	油	847 Kcal 31.7 g 29.8 g 2.2 g	
17	火	ごはん	牛乳	大豆とさつまいもの揚げ煮 おでん	大豆 油揚げ ちくわ うずら卵	牛乳 煮干し	にんじん	だいこん	米 さといも さつまいも さとう 片栗粉 こんにやく	揚げ油 ごま	887 Kcal 33.0 g 27.8 g 2.0 g	
18	水	ビビンバ	牛乳	キムチスープ りんごちゃんゼリー	牛肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん こまつな ニラ	にんにく しょうが ぜんまい もやし キムチ たまねぎ ねぎ えのき りんご	米 さとう	油 ごま油 ごま	738 Kcal 26.3 g 17.8 g 1.8 g	
19	木	ごはん	牛乳	豆腐ナゲット キャベツともやしの和えもの とり野菜	豆腐 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ はくさい えだまめ えのき ねぎ もやし	米 さとう 糸こんにやく 小麦粉		797 Kcal 32.9 g 24.5 g 1.7 g	
20	金	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き 五目煮 みそ汁	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳	にんじん	しょうが 干しいたけ れんこん しめじ ねぎ	米 じゃがいも さとう 片栗粉 こんにやく		861 Kcal 34.6 g 28.2 g 1.7 g	
23	月	ごはん	牛乳	フライドチキン マカロニサラダ みそ汁	鶏肉 ハム	牛乳	にんじん こまつな	にんにく コーン きゅうり はくさい だいこん	米 米粉 マカロニ じゃがいも	揚げ油 マヨネーズ	832 Kcal 33.4 g 25.2 g 1.7 g	
24	火	チキン シーチキン ライス	牛乳	サラダ バイザンヌスープ ツリームスケーキ	鶏肉 豚肉 ツナ 豆腐 ゼラチン	牛乳 寒天	にんじん トマト ビーマン こまつな かぼちゃ パセリ	たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース イチゴソース キャベツ コーン	米 さとう 米粉 タピオカ粉	油	778 Kcal 30.0 g 17.7 g 2.2 g	

※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群に分けて記載してあります。



今月の平均値	807	30.6	23.1	2.1
栄養基準値	838	27~42	18~28	2.5未満

5日 あえのこと給食

奥能登地域に伝わる『あえのこと』を知っていますか？
田の神様をお迎えし、おもてなしをする伝承行事です。
『あえ』はもてなし、『こと』はハレの行事を意味します。
12月5日は、田の神様をお迎えし、食事をいただいたり、
お風呂に入っていたりします。5日の給食は、神様に
食べていただく食事にちなんだ献立になっています。

24日 JAさんからの鶏肉の提供、クリスマス給食

JAさんから鶏肉の提供があります。チキンシーチキンライスで
味わいます。感謝していただきましょう。また、クリスマスイブに
ちなんだクリスマスのデザートがつきます。お楽しみに！

旬の食材

大根



冬が旬の大根。大根は部位によって甘みや辛みが
違います。料理によって使い分けるとよりおいしく
味わうことができます。根の先の方は、辛みが強い
ため、漬物やみそ汁に、真ん中はやわらかく形が
そろっているので、おでんや煮物などに、葉に近い
方は甘みが強いので、サラダなどで生食がおすすめ！
葉は炒め物や汁物でおいしく食べられます。
給食では、和え物、煮物、汁物などいろいろな料理
で味わいましょう。

