



# 12月 学校給食献立表



野々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	
	主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質 脂質 行事食等
1 木	白飯	牛乳	照り焼きチキン 花野菜サラダ めった汁				鶏肉 ベーコン 豚肉 さつまあげ	みそ 牛乳	プロックリー にんじん たまねぎ	しょうが カリフラワー キャベツ ごんにゃく だいこん	白飯 さつまいも 小麦粉 片栗粉 三温糖	ごま油 サラダ油	801 37 24 Koal g g
2 金	白飯	牛乳	ししゃもの磯部揚げ ごぼうゴマネーズサラダ 大根とさといものそぼろ煮				糸かまぼこ 鶏肉 なまあげ	牛乳 ししゃも あおさ粉	にんじん さやいんげん きゅうり コーン たまねぎ	ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ	白飯 三温糖 小麦粉 片栗粉 米粉 さといも	大豆油 マヨネーズ ごま サラダ油	853 34 30 Koal g g
5 月	白飯	牛乳	ポークジンジャー かぼちゃのサラダ 葱たっぷりスープ				豚肉 鶏肉	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 小麦粉 片栗粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 マヨネーズ サラダ油	851 29 31 Koal g g
6 火	ガーリックピラフ	牛乳	キッシュ風 ポトフ				ベーコン ロースハム 鶏卵 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ かぼちゃ にんじん さやいんげん	にんにく しめじ たまねぎ だいこん コーン エリンギ	バターライス じゃがいも	バター 生クリーム	806 31 26 Koal g g
7 水	白飯	牛乳	魚のタルタル焼き はりはり和え 根菜のみそ汁				ホキ 卵スフレッド まぐろフレーク 鶏肉	あつあげ みそ 大豆ペースト	牛乳 昆布 にんじん	切り干し大根 たまねぎ きゅうり ねぎ はくさい ごぼう	白飯 片栗粉 三温糖 さといも	マヨネーズ ごま ごま油	801 36 26 Koal g g
8 木	食パン	牛乳	フライドチキン カラフルサラダ ポークピーズ チョコレートジャム				鶏肉 ロースハム 豚肉 大豆	牛乳	プロックリー 黄ピーマン にんじん トマト水煮	キャベツ たまねぎ にんにく	食パン 白いんげん豆 小麦粉 三温糖 片栗粉 チョコクリーム じゃがいも	大豆油 バター オリーブ油 サラダ油 生クリーム	801 39 34 Koal g g
9 金	白飯	牛乳	ヤーコン入り焼きメンチ やさいのごま和え 鶏ごぼう汁				豚肉 鶏肉 大豆たんぱく 鶏卵	ロースハム 木綿豆腐 みそ	牛乳 にんじん	たまねぎ えのきたけ キャベツ ごぼう きゅうり ねぎ はくさい	白飯 ヤーコン パン粉 三温糖	オリーブ油 ごま ごま油	800 42 22 Koal g g
12 月	白飯(減)	牛乳	鶏肉の美味だれ焼き レンコンサラダ ほうとう しそ味ひじき				鶏肉 ロースハム 豚肉 うすあげ	みそ 牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ	にんにく きゅうり しょうが コーン ねぎ りんご だいこん れんこん 干しいたけ	白飯 ほうとう 片栗粉 さといも 米粉 三温糖	マヨネーズ	853 37 23 Koal g g
13 火	白飯	牛乳	ミラノ風カツカツ アーモンドサラダ あざりとかぶのミルクスープ ふりかけ				豚肉 ベーコン あざりむき身 ウインナー	牛乳 チーズ わかめふりかけ	パセリ プロックリー にんじん かぶ菜	にんにく かぶ 根 バジル きゅうり たまねぎ	白飯 米粉 パン粉 白いんげん豆 三温糖 じゃがいも	オリーブ油 アーモンド サラダ油 バター	868 34 33 Koal g g
14 水	焼豚チャーハン	牛乳	鶏と大豆のケチャップからめ 中華風コーンスープ				焼き豚 鶏肉 大豆 ベーコン	絹ごし豆腐 わかめ	牛乳 にんじん 青ピーマン 黄ピーマン	にんにく コーン しょうが しめじ ねぎ たまねぎ	白飯 チャーハンライス 片栗粉 三温糖	サラダ油 ごま油 大豆油	802 33 30 Koal g g
15 木	白飯	牛乳	鯖の竜田あげ ひじきサラダ 肉おでん				さば 鶏ささみ 豚肉 あつあげ	うすら卵 牛乳 ひじき	にんじん	しょうが ごんにゃく キャベツ だいこん コーン たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 さといも	大豆油 サラダ油	839 37 29 Koal g g
16 金	白飯	牛乳	ヤンニョムチキン ヤーコンのナムル 水餃子スープ				鶏肉 ロースハム 水餃子	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし しめじ きゅうり キャベツ ねぎ	白飯 片栗粉 三温糖 ヤーコン	大豆油 ごま ごま油	802 32 25 Koal g g
19 月	麦飯	牛乳	カレーライス 福神漬 フルーツの生クリーム和え				鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト水煮	しょうが パイナップル 黄桃缶 バナナ 福神漬	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	922 23 24 Koal g g
20 火	白飯	牛乳	チキン南蛮 ポイルキャベツ 厚揚げと大根のみそ汁				鶏肉 卵スフレッド あつあげ 大豆ペースト	みそ 牛乳	パセリ にんじん ごまつな たまねぎ	たまねぎ えのきたけ キャベツ ねぎ だいこん たまねぎ	白飯 片栗粉 三温糖	大豆油 マヨネーズ ごま油	803 35 28 Koal g g
21 水	白飯	牛乳	春巻き ヤーコンチャブチェ 肉団子スープ				春巻き 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ しょうが はくさい たまねぎ しめじ 干しいたけ	白飯 片栗粉 春雨 ヤーコン 三温糖	大豆油 サラダ油 ごま ごま油	831 28 27 Koal g g
22 木	白飯	牛乳	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 ゆず風味汁				ホキ 卵 ベーコン 鶏肉	さつまあげ 牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ゆず はくさい ごんにゃく ねぎ	白飯 はちみつ 小麦粉 パン粉 さつまいも	大豆油 マヨネーズ サラダ油	846 34 27 Koal g g
23 金	クリスマスピラフ	牛乳	ミートローフ コンソメスープ クリスマスデザート(セレクト)				ウインナー 鶏卵 豚肉 うすら卵 鶏肉 ベーコン 牛肉	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン にんじん ごまつな	コーン たまねぎ エリンギ キャベツ	クチャップライス パン粉 三温糖 ケーキ	バター	919 32 34 Koal g 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つの食品群に分けて記載しております。

