

12月 学校給食献立表

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	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群		2群		3群		4群		5群		6群		たんぱく質	脂質		
								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	油脂										
1	水	麦飯	牛乳	ピビンバ 春雨スープ ヨーグルト				牛肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん ごまつな チンゲンサイ	切り干し大根 もやし ぜんまい えのきたけ ねぎ はくさい にんにく			麦飯 三温糖 緑豆春雨		ごま油		877	Kcal	31	g	27	g
2	木	白飯	牛乳	ししゃもの南蛮漬け れんこんのきんぴら 大根のそぼろ煮			焼きちくわ 牛肉 豚肉 なまあげ	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん	ねぎ だいこん えだまめ こんにゃく たまねぎ			白飯 小麦粉 片栗粉 三温糖		大豆油 ごま油 サラダ油		894	Kcal	35	g	31	g	
3	金	わかめ飯	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き アーモンドサラダ クラムチャウダー			鶏肉 ロースハム ベーコン あさりむき身	牛乳 チーズ	にんじん さやいんげん	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ	バジル レモングラス ローズマリー			わかめ飯 米粉 パン粉 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・生クリーム		903	Kcal	39	g	27	g
6	月	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 しょうが たまねぎ 干しいたけ	ねぎ しめじ はくさい			白飯 片栗粉 緑豆春雨 ヤーコン 三温糖		大豆油 サラダ油 ごま ごま油		853	Kcal	28	g	27	g
7	火	白飯	牛乳	【かぜ予防献立】 豚肉のジンジャーソース 南瓜のサラダ 葱のスープ			豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	かぼちゃ ごまつな にんじん	しょうが レモン キャベツ きゅうり たまねぎ	ねぎ キャベツ			白飯 片栗粉 三温糖 じゃがいも		大豆油 マヨネーズ サラダ油		873	Kcal	28	g	31	g
8	水	白飯	牛乳	オイマヨグラタン ツナサラダ 豆乳汁			鶏肉 みそ まぐろフレーク 豆乳 豚肉 大豆ペースト うすあげ	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい	だいこん ねぎ			白飯 じゃがいも 小麦粉 三温糖		サラダ油 マヨネーズ		871	Kcal	36	g	28	g
9	木	白飯	牛乳	鮭のからしマヨネーズ焼き はりはり和え 根菜のみそ汁 ふりかけ			鮭 うすあげ 卵スプレッド みそ まぐろフレーク 大豆ペースト 鶏肉	牛乳 昆布	パセリ にんじん	たまねぎ 切り干し大根 しょうが しいたけ だいこん	ごぼう ねぎ だいこん			白飯 片栗粉 三温糖 さといも		マヨネーズ ごま ごま油		854	Kcal	39	g	27	g
10	金	麦飯	牛乳	カレー 福神漬 フルーツの生クリーム和え			豚肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト水煮	にんにく しょうが たまねぎ 福神漬	パイン缶 バナナ 黄桃缶			麦飯 セリー角切り じゃがいも 小麦粉 米粉		サラダ油 バター カレールウ 生クリーム		971	Kcal	23	g	26	g
13	月	白飯	牛乳	スパニッシュオムレツ 花野菜サラダ 豆のスープ プチシュークリーム			ロースハム 鶏肉 鶏卵 豆乳 ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン ブロッコリー にんじん ほうれん草	たまねぎ カリフラワー キャベツ はくさい			白飯 大麦 じゃがいも プチシュー 三温糖 白いんげん豆		サラダ油 オリーブ油		806	Kcal	29	g	25	g	
14	火	白飯	牛乳	チキン南蛮 ひじきサラダ れんこん団子汁			鶏肉 豚肉 鶏卵 さつまあげ 卵スプレッド みそ まぐろフレーク 大豆ペースト	牛乳 ひじき	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん コーン きゅうり	れんこん だいこん ねぎ			白飯 白玉粉 片栗粉 米粉 小麦粉 三温糖		大豆油 マヨネーズ サラダ油		913	Kcal	40	g	27	g
15	水	白飯	牛乳	ヤーコン入り焼きメンチ ごぼうゴマネーズサラダ ポトフ			豚肉 糸かまぼこ 鶏肉 鶏卵 牛肉 フランクフルトソーセージ	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ ごぼう だいこん きゅうり しいたけ コーン	はくさい だいこん			白飯 三温糖 ヤーコン じゃがいも パン粉		オリーブ油 マヨネーズ ごま		914	Kcal	38	g	27	g
16	木	白飯	牛乳	さばのごま味噌煮 即席和え かき玉汁			さば 木綿豆腐 白みそ みそ 鶏卵	牛乳 しお昆布 のり	にんじん ごまつな	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ 福神漬	しめじ ねぎ			白飯 三温糖 片栗粉		ごま		834	Kcal	33	g	29	g
17	金	さくら麦飯	牛乳	ひじきごはん 豚肉とれんこんの照り和え けんちんみそ汁 豆乳パンナコッタ			うすあげ みそ 豚肉 木綿豆腐 大豆ペースト	牛乳 チーズ ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう だいこん えだまめ れんこん 干しいたけ たまねぎ ねぎ	だいこん こんにゃく			さくら麦 豆乳パンナコッタ 三温糖 片栗粉 さといも		サラダ油 大豆油 ごま油		791	Kcal	32	g	21	g
20	月	白飯(減)	牛乳	竹輪のカレー揚げ 昆布和え ほうとう ひとくちチーズ			焼きちくわ みそ かつおぶし 鶏肉 うすあげ	牛乳 青のり粉 しお昆布 チーズ	ごまつな にんじん かぼちゃ	はくさい だいこん ねぎ 干しいたけ			白飯 さといも 小麦粉 三温糖 ほうとう		大豆油 ごま		878	Kcal	33	g	25	g	
21	火	食パン	牛乳	フライドチキン カラフルサラダ ポークビーンズ チョコレートジャム			鶏肉 大豆ペースト ロースハム 豚肉 大豆	牛乳	ブロッコリー 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 チョココローム じゃがいも		大豆油 オリーブ油 サラダ油 バター・生クリーム		839	Kcal	40	g	33	g	
22	水	麦飯	牛乳	【冬至の献立】 豚丼風 南瓜のいとこ煮 ゆず風味汁			豚肉 鶏肉 うすあげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ・ゆず こんにゃく	えだまめ まいたけ はくさい			麦飯 三温糖 片栗粉 甘納豆		サラダ油 ごま油		843	Kcal	34	g	20	g
23	木	白飯	牛乳	魚の石垣フライ ブロッコリーサラダ 厚揚げと大根のみそ汁 ふりかけ			ホキ 大豆ペースト 鶏卵 みそ ロースハム あつあげ	牛乳 ひじきふりかけ	ブロッコリー にんじん ごまつな	キャベツ だいこん たまねぎ えのきたけ			白飯 小麦粉 パン粉 三温糖		ごま 大豆油 サラダ油		807	Kcal	37	g	23	g	
24	金	ケチャップライス	牛乳	【クリスマス献立】 クリスマスピラフ ミートローフ オニオンスープ クリスマスデザート			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	たまねぎ コーン エリンギ キャベツ			ケチャップライス パン粉 三温糖 ケーキ		バター		957	Kcal	33	g	34	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。
 ※ 長期欠席(給食実施日5日以上連続)で給食を停止する場合は、3日前までに担任に申し出て下さい。



今月の野々市産食材・・・だいこん・はくさい
 ねぎ・ヤーコン・ハーブ

