

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 たんぱく質 脂質 行事食等
		主食	飲物	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	
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 こんにやく 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	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	ねぎ しょうが たまねぎ 干ししいたけ	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	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 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 だいこん キャベツ ねぎ きゅうり はくさい	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 かつおぶし	パセリ にんじん	たまねぎ ごぼう 切り干し大根 ねぎ しいたけ 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	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 れんこん キャベツ だいこん ねぎ コーン きゅうり	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 ごぼうマヨネーズサラダ ポトフ			豚肉 鶏肉 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 はくさい ごぼう だいこん きゅうり しいたけ コーン	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 ねぎ きゅうり たまねぎ 福神漬	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 こんにやく れんこん 干ししいたけ たまねぎ ねぎ	さくら麦 豆乳パンナコッタ 三温糖 小麦粉 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 チョコクリーム 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 こんにやく	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	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

