



12月 予定献立表



野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品			エネルギー	たんぱく質
						赤 体をつくるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	kcal	g
1	金		ごはん	あかうおのたれがけ しそあえ おでん	○	牛乳 さつまあげ あかうお こんぶ あつあげ	ごはん じゃושんこ さとう あぶら さとも ぎんなん かたくりこ こんにやく	キャベツ だいこん きゅうり にんじん しそ しょうが	634	26.5
4	月	郷土食 献立	ごはん	あげだし豆腐のごまだれ いろとり ぶたじる ぶどうゼリー	○	牛乳 みそ とうふ ぶたにく	ごはん さつまいも こんにやく ごま かたくりこ さとう あぶら ぶどうゼリー	にんじん かぶ だいこん かぶは ねぎ きゅうり	614	18.6
5	火		しよ パン	すごもりたまご フルーツあえ ワントンスープ チョコレートクリーム	○	牛乳 たまご ぶたにく	しよパン チョコレートクリーム あぶら ワントンのかわ	にんじん きやべつ りんご バインアップル はくさい みかん もも ほしぶどう パナナ とうもろこし ほししいたけ ねぎ	664	23.9
6	水		ごはん	ぶたにくとしらたきのピリからいため ほうれんそうのコーンあえ みそけんちんじる みかん	○	牛乳 とうふ ぶたにく みそ とりにく	ごはん しらたき さとう ごま さとも ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが とうもろこし あかピーマン にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ ねぎ みかん	619	26.7
7	木		1/2 コッペ パン	えびシューマイ はくさいとりんごのサラダ ソフトめんのミートソースかけ	○	牛乳 だいた えび すりみ らんぱく ぶたにく	1/2コッペパン ソフトめん シューマイのかわ かたくりこ あぶら さとう	はくさい きゅうり トマト りんご しょうが マッシュルーム たまねぎ パセリ	619	25.7
8	金		ごはん	やきさば そくせきづけ にくじゃが ほしブルー	○	牛乳 こんぶ さば きゅうにく	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	はくさい たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり ブルー	713	28.9
11	月	地場産 品献立	むぎ ごはん	あらびきウインナー キャベツとコーンのサラダ ふゆやさいのカレー	○	牛乳 ぶたにく あらびきウインナー	むぎごはん じゃがいも マーガリン さとう あぶら	にんじん にんにく キャベツ たまねぎ かぶ とうもろこし だいこん	677	19.6
12	火		コッペ パン	たかおかげんきコロッケ だいこんサラダ にくだんごスープ とうにゅうプリン	○	牛乳 たまご ぶたにく チーズ わかめ	コッペパン じゃがいも こむぎこ あぶら パンこ さつまいも かたくりこ ごま はるさめ さとう とうにゅうプリン	にんじん たまねぎ たけのこ しょうが ねぎ りんご はくさい きくらげ だいこん	669	20.7
13	水		ごはん	さばのオイルやき ちゅうかふうだいのうまに にらたまじる りんご	○	牛乳 たまご さば みそ だいた ぶたにく	ごはん ふ さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん さやいんげん たけのこ にら たまねぎ りんご	667	29.1
14	木		ごはん	ふくらぎのごまみそかけ ほうれんそうのなつとうあえ ふゆやさいなべ	○	牛乳 なつとう ふくらぎ みそ あぶらあげ	ごはん こんにやく さとう かたくりこ ごま あぶら	にんじん はくさい ほうれんそう しめじ キャベツ ねぎ	703	29.1
15	金	高岡食 育井	ごはん	たかおかやさいのにくみそどん フライドポテト とうふのすまじる ヨーグルト	○	牛乳 とうふ ぶたにく わかめ あかみそ ヨーグルト	ごはん かたくりこ さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ふ ごま	にんにく しょうが なましいたけ たまねぎ たけのこ だいこん ねぎ にんじん	627	22.1
18	月	クリスマ ス献立	クリスマ スライス	ガーリックチキン やさいのサラダ たまごとコーンのスープ クリスマスデザート	○	牛乳 たまご ベーコン とりにく	バターめし かたくりこ あぶら クリスマスケーキ さとう オリーブオイル	にんじん ピーマン ブロッコリー たまねぎ きゅうり パセリ マッシュルーム とうもろこし	683	26.8
19	火		米粉入り パン	ぶたにくとレバーのケチャップがらめ ゆでやさい キャベツのもちもちスープ	○	牛乳 ぶたレバー ベーコン ぶたにく だいた	米粉入りパン かたくりこ あぶら しらたまだんご さとう じゃがいも	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ しょうが キャベツ	666	29.1
20	水	冬至 献立	げんりよう ごはん	ししゃものフリッター あおなとなましいたけのひたし ほうとうなべ	○	牛乳 みそ ししゃも あぶらあげ	げんりようごはん あぶら ほうとう こむぎこ	かぼちゃ だいこん にんじん こまつな ねぎ なましいたけ キャベツ ごぼう	630	22.4
21	木	地場産 品献立	コッペ パン	とうふハンバーグ かいそうサラダ だいこんポタージュ	○	牛乳 ベーコン とうふ おから だっしふんにゅう とりにく わかめ	コッペパン じゃがいも あぶら こむぎこ ごま さとう マーガリン	にんじん だいこん きゅうり パセリ キャベツ たまねぎ	599	25.5

※都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※給食のごはんは、高岡産の富富富を使用しています。