



12がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

本渡学校給食センター



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょう	
					あか ちやくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
1	きん	ごはん		うまに とりのてんぷら かいそうさらだ	牛乳 とり肉 厚あげ ちりめん ちぎりあげ たまご まぶのり わかめ 昆布 ぶのり とさかのり	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう 小麦粉 でん粉 あぶら	にんじん れんこん ごぼう いんげん キャベツ 青じそ きゅうり うめぼし	618	23.1
4	げつ	ごはん		ごもくじる れんこんつくね たまねぎどれっしんぐあえ	牛乳 とりにく 豆腐 (いりこだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも パン粉 でん粉 さとう あぶら	ごぼう にんじん ねぎ しょうが しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん 赤ピーマン	589	20.6
5	か	ごはん		まーぼーあつあげ しゅーまい ちゅうかさらだ	牛乳 厚あげ ぶた肉 ハム とり肉 みそ 大豆粉 大豆	こめ 麦 さとう でんぷん ごまあぶら パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく しいたけ きゅうり	692	27.5
6	すい	こくとうばん		みねすとりーね かぼちゃふらい ごぼうさらだ	牛乳 ポークウインナー とり肉 ぶた肉	黒糖パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう でん粉 パン粉 あぶら ごま	にんじん たまねぎ キャベツ トマト かぼちゃ にんにく ごぼう きゅうり えだまめ	587	20.6
7	もく	ごはん		わかめすーぷ くりすぴーちきん かつのりさらだ	牛乳 とうふ かまぼこ ツナ とり肉 かつおぶし わかめ 大豆粉 きざみのり	こめ 麦 さとう ごまあぶら パン粉 あぶら 小麦粉 でん粉	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	567	23.9
天草宝島デー「だいこん」									
8	きん	ごはん		だいこんのべっこうに だいずととうふのふらい きゃべつのつなあえ	牛乳 ちぎりあげ ぶた肉 ツナ 厚あげ とうふ すり身 大豆 こんぶ あおさ	こめ 麦 こんにゃく さとう ノンエッグマヨネーズ ごま パン粉 米粉	だいこん にんじん いんげん キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ	686	26.9
11	げつ	ごはん		さつまじる ごもくたまごやき ほうれんそうのごまあえ	牛乳 ぶたにく とうふ とりにく たまご みそ (いりこだし)	こめ 麦 こんにゃく さつまいも ごま さとう でん粉 あぶら	しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほうれん草 たけのこ もやし グリンピース コーン	576	21.0
12	か	わかめごはん		はるさめすーぷ れんこんはさみあげ きりぼしだいこんすのもの	牛乳 ぶた肉 かまぼこ ツナ わかめ とり肉 たまご 大豆	こめ 麦 はるさめ ごまあぶら さとう パン粉 でん粉 小麦粉 水あめ あぶら	きくらげ にんじん たまねぎ ねぎ れんこん だいこん きゅうり	545	19.1
13	すい	こめこばん		こんそめすーぷ ちぬふらい こーんちきんさらだ	牛乳 ベーコン チヌ とり肉 大豆粉 乳加工品	米粉パン じゃがいも あぶら 小麦粉 ショートニング でん粉 さとう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン えだまめ ブルーンレモン	627	28.0
天草宝島デー「白菜」									
14	もく	ごはん		はっぼうさい ぎょうざ なむる	牛乳 ぶたにく うずら卵 かまぼこ とり肉	こめ 麦 さとう でん粉 ごまあぶら 小麦粉 ラード	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ はくさい ほうれんそう もやし しょうが きゃべつ にんにく	622	25.1
15	きん	ごはん		もずくのすましじる しのだに ひじきのあえもの	牛乳 とうふ ちくわ もずく チーズ ひじき とり肉 ぶた肉 油揚げ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま でん粉 さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう ひじき キャベツ きゅうり れんこん	609	20.2
18	げつ	ごはん		にくだんごすーぷ さーもんちーずふらい もやしのあえもの	牛乳 とり肉 ぶた肉 鮭 チーズ	こめ 麦 春雨 あぶら さとう ごまあぶら パン粉 でん粉 小麦粉	にんじん きくらげ たまねぎ はくさい しめじ もやし コーン きゅうり	640	25.4
ふるさとくまさんで 菊池の味									
19	か	ぶちまるごはん		たけみつこうなべ いわしのみぞれに にんじんきんぴら	牛乳 ぶた肉 みそ いわし てんぷら (いりこだし)	こめ ぶちまる麦 さといも ごま こんにゃく さとう ごまあぶら でん粉	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ ごぼう えだまめ	649	25.9
クリスマス献立									
20	すい	かっとまるばん		くりーむしちゅー ちきんてりやきぱてい えだまめさらだ くりすますけーき	牛乳 とり肉 豆乳 大豆粉 スキムミルク たまご	丸パン パン粉 じゃがいも バター さとう でん粉 あぶら 水あめ 米粉 小麦粉 シチュールー	にんじん たまねぎ きゅうり コーン えだまめ 白インゲン豆 りんご れもん パイナップル いちご しめじ	773	32.5
冬至献立									
21	もく	ごはん		かぼちゃそぼろに ちくわのいそべあげ こんぶあえ	牛乳 とりにく ちぎりあげ 大豆 ちくわ あおさ 厚あげ こんぶ	こめ 麦 こんにゃく さとう ごまあぶら 小麦粉 でん粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん キャベツ きゅうり	597	25.1
22	きん	ごはん		ぼーくかれー さつまいもおむれつ よーぐるとあえ	牛乳 ぶた肉 とり肉 スキムミルク ヨーグルト たまご	こめ 麦 じゃがいも さつまいも さとう でん粉 あぶら	たまねぎ にんじん もも みかん パイナップル えだまめ しょうが にんにく ほうれん草	672	21.7

12月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

