



12月

学校給食献立予定表 (中学校)

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			えいよろりょう	
					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)	たんぱく質 (g)
1	きん	ごはん		うま煮 鶏の天ぷら 海藻サラダ	牛乳 とり肉 厚あげ ちりめん ちぎりあげ たまご まふのり 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	744	27.0
4	げつ	ごはん		五目汁 れんこんつくね② 玉ねぎドレッシングあえ	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	697	23.5
5	か	ごはん		麻婆厚揚げ シューマイ② 中華サラダ	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	821	31.6
6	すい	黒糖パン		ミネストローネ かぼちゃフライ ごぼうサラダ	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	788	26.0
7	もく	ごはん		わかめスープ クリスピーチキン かつのりサラダ	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	667	27.2
天草宝島デー「だいこん」									
8	きん	ごはん		大根のべっこう煮 大豆と豆腐のフライ キャベツのツナ和え	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	816	30.9
11	げつ	ごはん		さつま汁 五目たまご焼き ほうれん草ごまあえ	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	689	24.2
12	か	わかめごはん		春雨スープ れんこんはさみ揚げ② 切干大根すのもの	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	692	24.6
13	すい	こめこパン		コンソメスープ チヌフライ コーンチキンサラダ	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	688	30.2
天草宝島デー「白菜」									
14	もく	ごはん		八宝菜 ぎょうざ② ナムル	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	736	29.6
15	きん	ごはん		もずくのすまし汁 しのだ煮 ひじきの和え物	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	741	23.9
18	げつ	ごはん		肉団子スープ サーモンチーズフライ 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	747	28.1
ふるさとくまさんで 菊池の味									
19	か	ぶちまるごはん		武光公鍋 いわしみぞれ煮 人参さんぴら	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	763	29.2
クリスマス献立									
20	すい	丸パンカット		クリームシチュー チキン照り焼きパティ 枝豆サラダ クリスマスケーキ	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	952	40.4
冬至献立									
21	もく	ごはん		かぼちゃそぼろ煮 ちくわの磯辺揚げ 昆布和え	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	724	29.3
22	きん	ごはん		ポークカレー さつまいもオムレツ ヨーグルトあえ	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	803	25.1

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。



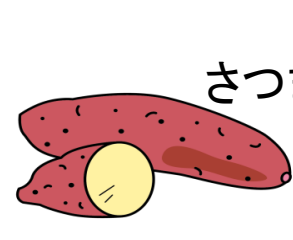
おこめ



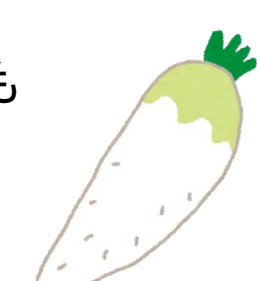
チヌ



はくさい



さつまいも



だいこん