

12月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱく質
					ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのしょうしをととのえる	その他	
2	げつ	わかめごはん		だいすとうふのフライ ごしきあえ かしわじる	ぎゅうにゅう とりにく だいす すりみ あつあげ	こめ ごま さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ もやし ねぎ コーン にんじん ごぼう しいたけ だいこん こんにゃく	いりこ	610 23.7
3	か	ココアパン		トマトオムレツ たまねぎとハムのマリネ コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ハム たまご とりにく えだまめ	ココアパン さとう オリーブゆ じゃがいも	たまねぎ きゅうり にんじん コーン グリンピース		598 25.7
天草宝島デー「きくらげ」									
4	すい	むぎごはん		げんきのでるレバー きゅうりのツナあえ きくらげのちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく レバー ぶたにく ツナ くきわかめ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら こむぎこ	にら しょうが にんにく コーン だいこん きゅうり きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ もやし ねぎ		601 28.5
5	もく	★中学生アイデアメニュー★ むぎごはん		にんじんシュウマイ① あつあげとピーマンのチャンプルー さつまじる	ぎゅうにゅう ベーコン すりみ あつあげ たまご かつおぶし とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう さつまいも	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが はくさい だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	いりこ	672 22.4
天草宝島デー「たちうお」									
6	きん	むぎごはん		たちうおフライ ゆかりあえ ぶたじゃが	ぎゅうにゅう たちうお ぶたにく あつあげ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ こんにゃく		664 22.2
天草宝島デー「天草大王」									
9	げつ	むぎごはん		にくじゃがコロック ごまドレッシングあえ あまくさだいおうのやさいなべ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ぶたにく とうふ ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン はくさい こんにゃく もやし しいたけ ねぎ		688 22.7
10	か	ミルクパン		にくづめしのだ マヨネーズあえ にこみうどん	ぎゅうにゅう ツナ とりにく あげ ちくわ	ミルクパン ノンエッグマヨネーズ うどんめん	キャベツ きゅうり だいこん にんじん たまねぎ はくさい こまつな しいたけ ねぎ	いりこ	686 28.6
11	すい	むぎごはん		ホキてんたまあげ しそひじきあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく あつあげ ひじき	こめ むぎ あぶら ごま さとも こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ だいこん しいたけ はくさい	いりこ	631 24.6
12	もく	★中学生アイデアメニュー★ こくとうパン		さけのオニオンマヨネーズやき こまつなのツナあえ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ツナ ちくわ	こくとうパン ノンエッグマヨネーズ さとう ワンタン	たまねぎ こまつな ねぎ きゅうり キャベツ にんじん しいたけ はくさい		587 31.3
13	きん	カレーライス (むぎごはん)		ミニハンバーグ かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご		687 25.6
天草宝島デー「いりこ」									
16	げつ	むぎごはん		さんまおかか ひじきいため ふゆやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さんま とりにく さつまあげ とうふ あげ ひじき	こめ むぎ さとう さとも	にんじん きぬさや ねぎ だいこん はくさい しいたけ こんにゃく	いりこ	620 23.8
17	か	にんじんパン		かぼちゃフライ だいこんのナムル タイピーエン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ うずらたまご	にんじんパン あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ パンこ こむぎこ	かぼちゃ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん しいたけ きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ		619 25.4
18	すい	★中学生アイデアメニュー★ むぎごはん		ぶたにくのケチャップいため ごぼうサラダ キャベツとたまごのトロみスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご ベーコン	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう きゅうり キャベツ パセリ		683 25.3
19	もく	★菊池の味★ むぎごはん ふるさとくまさんデー		いわしとおにくのハンバーグ やさいのあますあえ たけみつこうなべ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしすりみ ちくわ とりにく あつあげ ひじき	こめ むぎ さとう ごま さとも	きゅうり にんじん キャベツ だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく		614 24.7
20	きん	★冬至献立★ むぎごはん		ぐいりたまごやき はくさいのおかかあえ かぼちゃのそぼろに	ぎゅうにゅう たまご ちくわ とりにく えだまめ あつあげ だいす	こめ むぎ さとう	はくさい たまねぎ にんじん かぼちゃ こんにゃく		684 26.0
23	げつ	★クリスマスメニュー★ チキンライス		ブロッコリーサラダ ポトフ セレクトクリスマスケーキ	とりにく ぎゅうにゅう ツナ ウィンナー ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも クリスマスケーキ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム しめじ ブロッコリー きゅうり キャベツ		641 23.7
24	か	ミルクパン		クリスピーチキン ごまじゃこサラダ とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく えだまめ とうにゅう しろいんげんまめ	ミルクパン ごま ごまあぶら さとう じゃがいも こめ あぶら	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ コーン		639 29.4

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。

12月 天草産食材

