



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 たんぱくしつ
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしととのえる	そのた	
1	げつ	★図書コラボ★ むぎごはん	牛乳	あげさばのおろしに わかめのすのもの ぐだくさんのおみそしる	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ あげ	こめ むぎ あぶら さとう さといも	だいこん きゅうり ねぎ んじん はくさい えのきたけ しいたけ	いりこ	620 25.3
				チキンナゲット① ピーンズサラダ かぶのシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ハムだいすいたいふくまめ きんときまめ ベーコン スキムミルク	しょくパン あぶら さとう じゅがいも いちごジャム	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー		675 28.6
3	すい	★図書コラボ★ むぎごはん	牛乳	とりのてりやき ほうれんそうのごまあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	こめ むぎ さとう こま さといも	しょうが もやしほうれんそう にんじん こぼう だいこん ねぎ はくさい しいたけ こんにゃく	いりこ	637 28.2
				ちくわのカレーあげ② だいこんのツナあえ タンダのさんさいなべ	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ ツナ とりにく ぶたにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ こま ごまあぶら	だいこん きゅうり はくさい にんじん ねぎ しめじ わらび えのきたけ たけのこ きくらげ		683 27.6
5	きん	★図書コラボ★ むぎごはん	牛乳	さけのしょゆき しそひじきあえ にくじやが	ぎゅうにゅう さけ あつあげ ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ えだまめ	こめ むぎ こま じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん しそひじき たまねぎ こんにゃく		660 32.1
				さんまかんろに ごもくきんびら ごじる	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ だいす あつあげ わかめ みそ	こめ むぎ こまさとう ごまあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん きぬさや ねぎ たまねぎ しいたけ こんにゃく	いりこ	661 23.7
9	か	ミルクパン	牛乳	こんさいにくづめしのだ キャベツのカレーマヨあえ 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 にんじん たまねぎ はくさい しいたけ こまつな ねぎ	いりこ	684 28.1
10	すい	天草宝島デー「豚肉」 むぎごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ごますあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう こま	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ もやしへ	いりこ	625 30.2
				まるパンカット	ハンバーグきのこソース コールスローサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく ぶたにく	まるパン さとう じゃがいも あぶら		611 25.6
12	きん	むぎごはん	牛乳	ひじきシュウマイ② こまつなのがえもの チャーチャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あつあげ みそ	こめ 精麦(マ・ミール) さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ		681 27.2
				だいすどうふのフライ ごまじゅこサラダ かしわじる	ぎゅうにゅう ちりめん だいす とうふ とりにく あつあげ	こめ ごま ごまあぶら さとう	きゅうり だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく	いりこ	618 24.6
16	か	天草宝島デー「白菜」 カットコッペパン	牛乳	ウインナー	ぎゅうにゅう ウィンナー	コッペパン さとう じゃがいも	きゅうり にんじん しいたけ		607
				ポテトサラダ はくさいスープ	ハム ベーコン	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ だいこん はくさい ねぎ		21.1
17	すい	むぎごはん	牛乳	げんきのでるレバー びりからきゅうり ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ぶたにく ちくわ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら こむぎこ ワンタン	にら しょうが にんにく ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ はくさい		645 29.8
				天草宝島デー「天草大王」 かいそうサラダ	ヒレカツ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		730
19	きん	★菊池の味★ むぎごはん ひるさとくまさんデー	牛乳	いわしとおにのハンバーグ やさいのあますあえ たけみつこうじる	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし ちくわ あつあげ	こめ むぎ さとう ごま さといも	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	いりこ	612 24.7
				★冬至献立★ むぎごはん	あつやきたまご ゆすあえ かぼちゃそぼろに	ぎゅうにゅう たまご ちくわ とりにく えだまめ あつあげ	こめ むぎ さとう ごま		664 25.4
23	か	★クリスマスマニュ―★ ミルクパン	牛乳	フィレオチキン ブロッコリーサラダ コンソメスープ・クリスマスデザート	ぎゅうにゅう とりにく セレクト	ミルクパン ジャガイモ あぶら チョコムースorいちごプリン	ブロッコリー にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ パセリ		643 27.7
				うまかコロッケ ごまだれッシングあえ とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とうふ とうにゅう ばにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さといも こむぎこ パンこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん はくさい しいたけ	いりこ	716 22.4

※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

