



# 12月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

| 日                   | 曜 | 主食                          | 牛乳 | おかず                                   | 材料  |   |   |     | エネルギー<br>たんぱく質 |
|---------------------|---|-----------------------------|----|---------------------------------------|---|---|---|-----|----------------|
|                     |   |                             |    |                                       | 主に体の組織をつくる                                    | 主にエネルギーになる                                  | 主に体の調子を整える  | その他 |                |
| 2                   | 月 | わかめごはん                      |    | 大豆と豆腐のフライ<br>五色あえ<br>かしわ汁             | ぎゅうにゅう とりにく<br>だいす すりみ あつあげ                   | こめ ごま さとう<br>ごまあぶら                          | きゅうり キャベツ もやし ねぎ<br>コーン にんじん ごぼう<br>しいたけ だいこん こんにゃく         | いりこ | 717<br>26.9    |
| 3                   | 火 | ココアパン                       |    | トマトオムレツ<br>玉ねぎとハムのマリネ<br>コーンクリームスープ   | ぎゅうにゅう スキムミルク ハム<br>たまご とりにく えだまめ             | ココアパン さとう<br>オリーブゆ じゃがいも                    | たまねぎ きゅうり にんじん<br>コーン グリンピース                                |     | 757<br>32.1    |
| <b>天草宝島デー「きくらげ」</b> |   |                             |    |                                       |   |   |   |     |                |
| 4                   | 水 | 麦ごはん                        |    | 元気の出るレバー<br>きゅうりのツナあえ<br>きくらげの中華スープ   | ぎゅうにゅう とりにく<br>レバー ぶたにく ツナ<br>きくらげ            | こめ むぎ さとう<br>でんぷん あぶら こむぎこ                  | にら しょうが にんにく コーン<br>だいこん きゅうり きくらげ<br>にんじん たまねぎ だけのこ もやし ねぎ |     | 747<br>35.4    |
| 5                   | 木 | ★中学生アイデアメニュー★<br>麦ごはん       |    | にんじんシュウマイ②<br>厚揚げとピーマンのチャンプルー<br>さつま汁 | ぎゅうにゅう ベーコン<br>すりみ あつあげ たまご<br>かつおぶし とりにく とうふ | こめ むぎ あぶら<br>ごまあぶら さとう<br>さつまいも             | たまねぎ にんじん ピーマン<br>しょうが はくさい だいこん<br>ごぼう ねぎ こんにゃく            | いりこ | 868<br>28.4    |
| <b>天草宝島デー「たちうお」</b> |   |                             |    |                                       |   |   |   |     |                |
| 6                   | 金 | 麦ごはん                        |    | たちうおフライ<br>ゆかりあえ<br>豚じゃが              | ぎゅうにゅう たちうお<br>ぶたにく あつあげ さつまあげ<br>えだまめ        | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも さとう<br>パンこ こむぎこ          | キャベツ きゅうり にんじん<br>ゆかり たまねぎ こんにゃく                            |     | 826<br>27.3    |
| <b>天草宝島デー「天草大王」</b> |   |                             |    |                                       |   |   |   |     |                |
| 9                   | 月 | 麦ごはん                        |    | 肉じゃがコロケ<br>ごまドレッシングあえ<br>天草大王の野菜なべ    | ぎゅうにゅう とりにく あげ<br>ぶたにく とうふ ぎゅうにく              | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも こむぎこ<br>パンこ              | キャベツ きゅうり にんじん<br>コーン はくさい こんにゃく<br>もやし しいたけ ねぎ             |     | 833<br>27.6    |
| 10                  | 火 | ミルクパン                       |    | 肉詰め信田<br>マヨネーズあえ<br>煮込みうどん            | ぎゅうにゅう ツナ とりにく<br>あげ ちくわ                      | ミルクパン ノンエッグマヨネーズ<br>うどんめん                   | キャベツ きゅうり だいこん<br>にんじん たまねぎ はくさい<br>こまつな しいたけ ねぎ            | いりこ | 867<br>35.7    |
| 11                  | 水 | 麦ごはん                        |    | ホキ天玉揚げ<br>しそひじきあえ<br>豚汁               | ぎゅうにゅう ホキ<br>ぶたにく あつあげ<br>ひじき                 | こめ むぎ あぶら<br>ごま さといも こむぎこ                   | キャベツ きゅうり にんじん<br>こんにゃく ごぼう ねぎ<br>だいこん しいたけ はくさい            | いりこ | 775<br>29.5    |
| 12                  | 木 | ★中学生アイデアメニュー★<br>黒糖パン       |    | 鮭のオニオンマヨネーズ焼き<br>小松菜のツナあえ<br>ワンタンスープ  | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく<br>ツナ ちくわ                      | ことうパン ノンエッグマヨネーズ<br>さとう ワンタン                | たまねぎ こまつな ねぎ<br>きゅうり キャベツ にんじん<br>しいたけ はくさい                 |     | 741<br>39.2    |
| 13                  | 金 | カレーライス<br>(麦ごはん)            |    | ミニハンバーグ<br>海藻サラダ                      | ぶたにく ぎゅうにゅう<br>とりにく ツナ わかめ<br>かいそうサラダ         | こめ むぎ あぶら<br>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<br>にんにく りんご                                  |     | 871<br>32.2    |
| <b>天草宝島デー「いりこ」</b>  |   |                             |    |                                       |   |   |   |     |                |
| 16                  | 月 | 麦ごはん                        |    | さんまおかか煮<br>ひじき炒め<br>冬野菜のみそ汁           | ぎゅうにゅう さんま<br>とりにく さつまあげ とうふ<br>あげ ひじき        | こめ むぎ さとう<br>さといも                           | にんじん きぬさや ねぎ<br>だいこん はくさい しいたけ<br>こんにゃく                     | いりこ | 762<br>28.5    |
| 17                  | 火 | 人参パン                        |    | かぼちゃフライ<br>大根のナムル<br>タイピーエン           | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりにく ちくわ<br>うすらたまご             | にんじんパン あぶら さとう ごま<br>ごまあぶら はるさめ<br>パンこ こむぎこ | かぼちゃ ねぎ キャベツ<br>きゅうり だいこん しいたけ<br>きくらげ だけのこ にんじん たまねぎ       |     | 812<br>32.0    |
| 18                  | 水 | ★中学生アイデアメニュー★<br>麦ごはん       |    | 豚肉のケチャップ炒め<br>ごぼうサラダ<br>キャベツと卵のとろみスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ツナ たまご ベーコン                    | こめ むぎ さとう<br>あぶら ごま でんぷん                    | たまねぎ にんじん ピーマン<br>ごぼう きゅうり キャベツ<br>パセリ                      |     | 846<br>31.0    |
| 19                  | 木 | ★菊池の味★<br>麦ごはん<br>ふるさとくまさん茶 |    | いわしとお肉のハンバーグ<br>野菜の甘酢あえ<br>武光公鍋       | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>いわし すりみ ちくわ<br>とりにく あつあげ ひじき   | こめ むぎ さとう<br>ごま さといも                        | きゅうり にんじん キャベツ<br>だいこん しいたけ ねぎ<br>こんにゃく                     |     | 738<br>28.5    |
| 20                  | 金 | ★冬至献立★<br>麦ごはん              |    | 具入りたまごやき<br>白菜おかか和え<br>かぼちゃのそぼろ煮      | ぎゅうにゅう たまご ちくわ<br>とりにく えだまめ あつあげ<br>だいす       | こめ むぎ さとう                                   | はくさい たまねぎ にんじん<br>かぼちゃ こんにゃく                                |     | 814<br>30.9    |
| 23                  | 月 | ★クリスマスメニュー★<br>チキンライス       |    | ブロッコリーサラダ<br>ポトフ<br>セレクトクリスマスケーキ      | とりにく ぎゅうにゅう<br>ツナ ウィナー ぶたにく                   | こめ あぶら じゃがいも<br>クリスマスケーキ                    | たまねぎ にんじん グリンピース<br>マッシュルーム しめじ<br>ブロッコリー きゅうり キャベツ         |     | 776<br>28.5    |
| 24                  | 火 | ミルクパン                       |    | クリスピーチキン<br>ごまじゃこサラダ<br>豆乳シチュー        | ぎゅうにゅう ちりめん<br>とりにく えだまめ とうにゅう<br>しろいんげんまめ    | ミルクパン ごま ごまあぶら<br>さとう じゃがいも こめこ<br>あぶら      | きゅうり だいこん にんじん<br>たまねぎ コーン                                  |     | 814<br>37.0    |

※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

