



R 7. 12月 学校給食献立予定表



天草学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー 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	
1	月	麦ごはん	牛乳	あじフライ こんにゃくおかか和え もずく入りかき玉汁	牛乳 あじ てんぶら もずく とり肉 かつお節 ちくわ 卵 豆腐 (にぼし)	米 麦油 さとう ごま ごま油 パン粉 小麦粉 でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ こんにゃく いんげん	747 32.4
2	火	ココアパン	牛乳	ほうれん草オムレツ フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳 スキムミルク ツナ とり肉 卵	ココアパン 油 さとう じやがいも でんぶん	きゅうり にんじん ほうれん草 キャベツ ホールコーン たまねぎ グリンピース はくさい しめじ パセリ	816 34.7
3	水	天草宝島デー 麦ごはん	牛乳	生姜焼き さといもサラダ 厚揚げとキャベツのみそ汁	牛乳 天草ぶた肉 厚揚げ かつお節 麦みそ (にぼし)	米 麦油 さとう ごま さといも じやがいも	たまねぎ ホールコーン しょうが しそ にんじん しいたけ キャベツ ねぎ えだまめ	835 35.7
4	木	米粉入り にんじんパン	牛乳	魚のマヨネーズ焼き れんこんチップサラダ ラビオリスープ	牛乳 ホキ ベーコン とり肉 ぶた肉	米粉入りにんじんパン 米粉 小麦粉 油 さとう さとう パン粉 マヨネーズ	たまねぎ れんこん キャベツ こまつな にんじん パセリ	869 33.2
5	金	カレーライス	牛乳	ホキフライ カリフラワーサラダ	牛乳 ハム とり肉 大豆 スキムミルク ホキ 青さ	米 麦油 ごま でんぶん じやがいも 小麦粉 和風ドレッシング 天玉	カリフラワー きゅうり たまねぎ にんじん りんご にんにく	847 27.8
8	月	振替休業日						
9	火	コッペパン	牛乳	コーンサラダ ぶどうゼリー ビーフシチュー	牛乳 ハム 牛肉	コッペパン さとう じやがいも 油 マヨネーズ ぶどうジュース	ホールコーン きゅうり にんじん キャベツ りんご たまねぎ グリンピース	838 28.4
10	水	昆布ごはん	牛乳	手作りハンバーグ ほうれん草のごまあえ はんぺん汁	牛乳 牛ミンチ 卵 ぶたミンチ はんぺん 厚揚げ 昆布 (かつお節・出し昆布)	米 麦油 さとう ごま パン粉	にんじん もやし はくさい たまねぎ しめじ ほうれん草 しいたけ ねぎ	812 35.5
11	木	天草宝島デー 黒糖パン	牛乳	チキンのチーズ焼き コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズ とり肉 ベーコン とりささみ ひよこ豆 レッドキドニー	黒糖パン さとう マカロニ じやがいも 油 マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン 青えんどう豆 パセリ にんにく トマト	885 36.9
12	金	麦ごはん	牛乳	ピリ辛からあげ 大根のツナあえ 冬の野菜みそ汁	牛乳 油あげ とり肉 ツナ 麦みそ (にぼし)	米 麦油 さとう 小麦粉 でんぶん さといも	ねぎ だいこん しいたけ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ ほうれん草 はくさい	778 35.2
15	月	麦ごはん	牛乳	茶わん蒸し わかめサラダ おでん風煮	牛乳 かに風味まぼこ ささみ ちくわ うずらの卵 卵 とり肉 わかめ 厚揚げ まぼこ (かつお節・出し昆布)	米 麦油 さとう じやがいも さといも 油	えだまめ しいたけ にんじん きゅうり だいこん こんにゃく	779 35.9
16	火	丸パンカット	牛乳	ハンバーグ ひじきボテトサラダ パンタイ風やきそば	牛乳 厚揚げ ツナ ぶた肉 とり肉 ひじき	丸パン さとう じやがいも 油 ピーフン でんぶん マヨネーズ	きゅうり にら もやし ホールコーン たまねぎ にんじん	832 33.9
17	水	天草宝島デー 麦ごはん	牛乳	中華丼の具 春雨の酢の物 白菜スープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 うずらの卵 かまぼこ 油あげ	米 麦油 さとう ごま油 でんぶん はるさめ ごま	きくらげ はくさい たまねぎ にんじん きゅうり しいたけ ねぎ	775 30.3
18	木	ミルクパン	牛乳	大豆といりこの梅がらめ キャベツの中華和え 野菜ちゃんぽん	牛乳 大豆 ぶた肉 ちくわ かまぼこ いりこ	ミルクパン さとう グラニュー糖 ごま ごま油 ちゃんぽん麺 油	しそ キャベツ ねぎ きくらげ きゅうり ホールコーン にんじん はくさい もやし	842 38.0
19	金	麦ごはん	牛乳	食育の日 塩さば 切干大根の酢の物 武光公鍋	牛乳 ささみ 厚揚げ さば ちくわ ぶた肉 麦みそ (かつお節・出し昆布)	米 麦油 さとう ごま ごま油 さといも	切干だいこん きゅうり ねぎ にんじん ごぼう しいたけ だいこん こまつな こんにゃく	844 39.1
22	月	麦ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 大根のナムル さつま汁	牛乳 厚揚げ いわし ささみ ぶた肉 麦みそ (にぼし)	米 麦油 さとう ごま ごま油 でんぶん さつまいも	きゅうり だいこん こんにゃく しいたけ しめじ ねぎ にんじん しょうが	791 28.3
23	火	★クリスマスマニュ★ ミルクパンセレクトデザート	牛乳	照り焼きチキン レタスサラダ クリスマスあったかスープ	牛乳 ハム とり肉 チーズ チキンウインナー	ミルクパン さとう 油 でんぶん じやがいも セレクトデザート	レタス きゅうり たまねぎ ホールコーン にんじん パセリ しょうが	878 38.5
24	水	天草宝島デー 天草大王カレー	牛乳	チキンナゲット② にんじんサラダ	牛乳 ツナ チーズ 天草大王 大豆 スキムミルク とり肉	米 麦 きくち古代米 油 バター さとう じやがいも パン粉 小麦粉	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ りんご にんにく	868 28.0

天草宝島デー

今日はコレ！

- ◆天草ぶた肉
- ◆天草大王
- ◆キャベツ
- ◆白菜



食育クイズのこたえ
c) 水色



食育クイズ

Q. キリフラワーの色で、ないものはどれでしょう？

A) 白



B) オレンジ



C) 水色



食育の日

ふるさとくまさんデー



?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?

?