



【12月】学校給食献立予定表 倉岳中

栖本学校給食センター栄倉-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
2	月	麦ごはん		ブロッコリーサラダ ビーフシチュー	米 麦 マヨネーズ ピーナッツ ジャが芋 油	牛乳 牛肉 ハム	にんじん キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ コーン	888	27.9
3	火	フレンチトースト		れんこんおかかサラダ 肉うどん	食パン 砂糖 油 バター うどん麺	牛乳 牛肉 卵 油揚げ かつお節 だし昆布 豚肉	にんじん 玉ねぎ れんこん 大根 ねぎ	871	32.8
あまくさ宝島デー ～いりこ～				いわしの梅煮 するめ和え 冬野菜の豚汁	米 麦 砂糖 油 里いも こんにやく	牛乳 いわしの梅煮 豚肉 厚揚げ だしりりこ みそ さきいか	にんじん キャベツ 大根 白菜 しょうが ごぼう ねぎ	813	35.4
4	水	麦ごはん							
5	木	丸パン		鶏の香草焼き きのこの中華和え ビーフン汁 いちごジャム	丸パン 砂糖 油 ごま ビーフン パン粉	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	にんじん 白菜 玉ねぎ ねぎ エリンギ 小松菜 たけのこ きくらげ バジル もやし しめじ	808	31.9
6	金	ビビンバ		ワナタンスープ 果物(りんご)	米 麦 砂糖 油 ごま ワナタン	牛乳 牛肉 卵	にんじん ちんげんさい もやし 小松菜 にら きくらげ にんにく りんご	887	21.8
9	月	麦ごはん		茎わかめの酢の物 すきやき煮	米 麦 砂糖 ごま マロニー こんにやく	牛乳 牛肉 豆腐 くきわかめ	にんじん キャベツ きゅうり 白菜 えのきたけ ねぎ	820	31.1
あまくさ宝島デー ～きくらげ～				かぼちゃのカップ焼き にんじん大根サラダ きくらげの中華スープ	黒糖パン 油	牛乳 豚肉 大豆 ツナ チーズ	にんじん 大根 ちんげんさい ねぎ 玉ねぎ かぼちゃ たけのこ きくらげ	782	29.4
10	火	黒糖パン							
11	水	白ごはん		手作りおいもコロッケ 冬野菜のサラダ 玉ねぎのみそ汁	米 砂糖 油 ごま パン粉 天ぷら粉 里いも ジャが芋	牛乳 豚肉 豆腐 チーズ 油揚げ だしりりこ みそ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ねぎ 大根 白菜 しいたけ	819	26.3
12	木	コッペパン		チリコンカン 豆乳スープ フルーツ白玉	コッペパン 砂糖 油 バター 小麦粉 白玉餅 マカロニ カクテルゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 チーズ 豆乳	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー マッシュルーム にんにく トマト パセリ もも バイナップル	791	28.1
あまくさ宝島デー ～天草大王～				ツナサラダ 天草大王の野菜なべ 手羽先の煮込み	米 麦 砂糖 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ かつお節 だし昆布	にんじん きゅうり 白菜 えのきたけ 大根 枝豆 しょうが ねぎ	774	33.7
13	金	麦ごはん							
16	月	振 替 休 業 日							
17	火	ミルクパン		ポテトサラダ きのこのクリームパスタ	ミルクパン バター 小麦粉 スパゲティ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	にんじん きゅうり 玉ねぎ エリンギ えのきたけ 小松菜 しめじ コーン	863	28.8
ふるさとくまさんデー				千草焼 ごぼうと牛肉のピリ辛炒め 武光公鍋	米 麦 砂糖 油 ごま 里いも こんにやく	牛乳 千草焼 鶏肉 牛肉 だしりりこ みそ	にんじん 大根 玉ねぎ 唐辛子 しょうが ごぼう ねぎ いんげん	857	29.3
18	水	麦ごはん							
あまくさ宝島デー ～太刀魚～				太刀魚フライ コールスローサラダ 白菜スープ	ココアパン 油	牛乳 太刀魚 鶏肉 豆腐	にんじん キャベツ きゅうり 白菜 コーン 大根 しめじ 玉ねぎ きくらげ	797	28.2
19	木	ココアパン							
「冬至」給食				ゆずごま和え かぼちゃの含め煮 魚のみそマヨ焼き	米 麦 砂糖 こんにやく マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ハム 厚揚げ きつたま揚げ ホキ みそ	にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ いんげん かぼちゃ	869	34.5
20	金	麦ごはん							
23	月	冬野菜カレー		かつのりサラダ 手作りみかんゼリー	米 麦 砂糖 ごま ジャが芋 アガー粉	牛乳 鶏肉 ちくわ かつお節 のり	にんじん きゅうり 白菜 しょうが 玉ねぎ にんにく ブロッコリー カリフラワー みかん	832	23.1
「クリスマス」給食				ピーナッツ和え ペンネボロネーゼ セレクトクリスマスケーキ	パン生地 小麦粉 砂糖 バター ピーナッツ マカロニ セレクトクリスマスケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ もやし にんにく しょうが グリンピース	938	34.5
24	火	パイシチュー							

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

12月の天草産の食材



おこ
め



しい
た
け



きくら
げ



いりこ



たちうお



あまくだいお
う