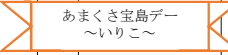
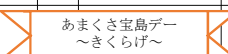
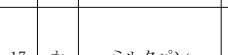
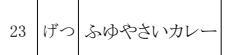




【12月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当: 実倉 (TEL: 0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう		
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しゆ(g)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちやしをととのえる			
2	げつ	むぎごはん		ブロッコリーサラダ ビーフシチュー	こめ むぎ マヨネーズ ピーナッツ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ コーン	711	890.0	
3	か	フレンチトースト		れんこんおかかサラダ にくうどん	しよくパン さとう あぶら バター うどんめん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご あぶらあげ かつおぶし だしこんぶ ぶたにく	にんじん たまねぎ れんこん だいこん ねぎ	777	970.0	
 あまくさ宝島デー ～いりこ～					いわしのうめに するめあえ ふゆやさいのぶたじる	こめ むぎ さとう あぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく さきいか あつあげ だしりりこ みそ	にんじん キャベツ だいこん はくさい しょうが ごぼう ねぎ	637	788.0
4	すい	むぎごはん								
5	もく	丸パン		とりのこうそうやき きのこのちゅうかあえ ビーフンじる いちごジャム	まるパン さとう あぶら ごま ビーフン パンこ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ハム	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ エリンギ こまつな たけのこ しめじ きくらげ パジル もやし いちごジャム	722	901.0	
6	きん	ビビンバ		ワンタンスープ くだもの(りんご)	こめ むぎ さとう あぶら ごま ワンタン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご	にんじん ちんげんさい もやし こまつな なら きくらげ にんにく りんご	632	952.0	
9	げつ	むぎごはん		くきわかめのすのもの すきやきに	こめ むぎ さとう ごま マロニー こんにやく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ くきわかめ	にんじん キャベツ きゅうり はくさい えのき ねぎ	656	820.0	
 あまくさ宝島デー ～きくらげ～					かぼちゃのカップやき にんじんだいこんサラダ きくらげのちゅうかスープ	こくとうパン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ チーズ	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ かぼちゃ たけのこ ちんげんさい きくらげ	670	827.0
10	か	こくとうパン								
11	すい	しろごはん		てづくりおいもコロッケ ふゆやさいのサラダ たまねぎのみそしる	こめ さとう あぶら ごま パンこ てんぷらこ さといも じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうふ あぶらあげ だしりりこ チーズ みそ	にんじん たまねぎ だいこん はくさい しいたけ ねぎ	647	821.0	
12	もく	コッペパン		チリコンカン とうにゅうスープ フルーツしらたま	コッペパン さとう あぶら バター こむぎこ しらたまもち マカロニ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく パーコン だいず チーズ とうにゅう	にんじん たまねぎ 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 バイナッブル	609	748.0	
 あまくさ宝島デー ～天草大王～					ツナサラダ あまくさだいおうのやさいなべ てばきさのこにこみ	こめ むぎ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とり とうふ ツナ かつおぶし だしこんぶ	にんじん はくさい きゅうり えのき えだまめ だいこん ねぎ しょうが	613	756.0
13	きん	むぎごはん								
16	げつ	むぎごはん		ミートボール てづくりひじきのふりかけ つぼんじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう とり とうふ あつあげ ちりめん ひじき かつおぶし だしりりこ	にんじん しいたけ たまねぎ ごぼう ピーマン	620	767.0	
17	か	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 こむぎこ スパゲティ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とり チーズ なまクリーム	にんじん きゅうり たまねぎ エリンギ えのき こまつな しめじ コーン	696	850.0	
 ふるさとくまさんデー					ちぐさやき ごぼうとぎゅうにくのピリからいため たけみつこうじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ちぐさやき とり とうふ ぎゅうにく だしりりこ みそ	にんじん だいこん たまねぎ しょうが ごぼう ねぎ いんげん とうがらし	667	855.0
18	すい	むぎごはん								
 あまくさ宝島デー ～太刀魚～					たちうおフライ コールスローサラダ はくさいスープ	ココアパン あぶら	ぎゅうにゅう たちうお とり とうふ	にんじん キャベツ きゅうり はくさい コーン だいこん しめじ たまねぎ きくらげ	681	789.0
19	もく	ココアパン								
 「冬至」給食					ゆずごまあえ かぼちゃのふくめに さかなのみそマヨやき	こめ むぎ さとう こんにやく マヨネーズ	ぎゅうにゅう とり ハム あつあげ さつまあげ ホキ みそ	にんじん もやし きゅうり たまねぎ いんげん かぼちゃ	624	774.0
20	きん	むぎごはん								
23	げつ	ふゆやさいカレー		かつのりサラダ てづくりみかんゼリー	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも アガーこ	ぎゅうにゅう とり ちくわ かつおぶし のり	にんじん きゅうり はくさい しょうが たまねぎ にんにく ブロッコリー カリフラワー みかん	646	797.0	
 「クリスマス」給食					ピーナッツあえ ペンネボロネーゼ セレクトクリスマスケーキ	パンきじ こむぎこ さとう バター ピーナッツ マカロニ セレクトクリスマスケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうふ だいず	にんじん キャベツ たまねぎ しめじ もやし にんにく しょうが グリンピース	737	901.0
24	か	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



あまくさだいお
う