



# 【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: 宍倉 (TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	げつ	むぎごはん		てづくりだいこんチヂミ はっぼうさい	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご ちくわ ぶたにく うずらのたまご かまぼこ	だいこん にら にんじん もやし しょうが たけのこ きくらげ しいたけ たまねぎ はくさい	651	23.1
天草宝島デー ～キャベツ～				コールスローサラダ わかめうどん マーシャルピーンズ	コッペパン さとううどん マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう ハム わかめ チーズ とりにく かまぼこ あげ かつおぶし こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ	679	25.7
2	か	コッペパン		あつあげのガーリックいため こんさいのみそしる	こめ むぎ あぶら さといも さつまいも こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あげ あつあげ どうふ だしりこ	にんじん えだまめ エリンギ もやし にら にんにく だいこん はくさい ごぼう ねぎ	648	28.1
天草宝島デー ～はくさい～				コーンサラダ クロック はくさいスープ	ミルクパン さとう こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ペーコン	キャベツ にんじん きゅうり コーン はくさい たまねぎ	625	19.9
4	もく	ミルクパン		しょうがやき ブロッコリー・カリフラワーサラダ ふゆやさいのみそしる	こめ むぎ あぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ どうふ だしりこ	たまねぎ もやし しょうが はくさい ブロッコリー カリフラワー ねぎ きゅうり にんじん コーン だいこん ごぼう	658	25.1
5	きん	むぎごはん							
8	げつ	ふりかえきゅうじつ							
9	か	てづくりコーンパン		れんこん・えだまめサラダ ラビオリスープ	パンきじ さとう ごま こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく	コーン れんこん にんじん しめじ えだまめ キャベツ たまねぎ こまつな きくらげ はくさい	635	19.9
ふるさとくまさんデー				さかなのホイルやき たけみつこうじる	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく どうふ だしりこ	たまねぎ にんじん しめじ はくさい えのきたけ こまつな もやし ピーマン しいたけ かぼちゃ ねぎ	624	27.4
10	すい	むぎごはん		ポテトサラダ とうにゅうみそうどん	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも うどん ごま	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず あげ とうにゅう	きゅうり コーン にんじん たまねぎ ねぎ にんにく	664	24.1
12	きん	むぎごはん		あまずあんにくだんご チンゲンさいスープ	こめ むぎ さとう あぶら パンこ さつまいも でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たけのこ たまねぎ にら にんじん ピーマン きくらげ チンゲンサイ コーン にんにく	664	20.1
15	げつ	むぎごはん		キャベツのこうみえ てばもとのこみ のっぺいじる・ひとくちみかんゼリー	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにやく でんぶん みかんかじゅうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく どうふ ちくわ だしりこ	キャベツ きゅうり にんじん もやし しょうが にんにく ねぎ ごぼう しいたけ	615	25.3
16	か	まるパン		とりにくのカレーパンこやき キャベツサラダ ベジタブルスープ	まるパン さとう パンこ あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ コーン	639	28.6
17	すい	ピピンパ		ちくわサラダ ちゅうかいはるさめスープ	こめ むぎ さとう ごま あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ちくわ とりにく かまぼこ	こまつな もやし ねぎ にんにく にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ しょうが	654	23.7
18	もく	パインパン		いろどりサラダ しゃけのクリームパスタ	パインパン さとう スパゲッティ あぶら こめこ	ぎゅうにゅう ハム しゃけ チーズ なまクリーム	キャベツ しめじ れんこん にんじん きゅうり コーン たまねぎ エリンギ ほうれんそう	688	27.0
リクエスト給食				てづくりシャキシャキつくね もやしのごまあえ だごじる	こめ むぎ パンこ でんぶん さとう ごま しらたまこ こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず どうふ ハム ちくわ あげ だしりこ	れんこん たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん はくさい かぼちゃ ごぼう ねぎ しいたけ	667	27.9
とうじ給食				ゆずドレッシングあえ さかなのみそマヨやき がんととかぼちゃのにも	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ホキ とりにく がんとどき	キャベツ きゅうり にんじん もやし きくらげ ゆず いんげん かぼちゃ	642	24.5
クリスマス給食				ほうれんそうサラダ ペンネボロネーゼ セレクトケーキ	しょくパン さとう バター こむぎこ ペンネ あぶら セレクトケーキ	ぎゅうにゅうハム だいず チーズ ぶたにく	ほうれんそう きゅうり にんじん コーン ピーマン たまねぎ にんにく しょうが	719	27.1
天草宝島デー ～あまくさだいおう～				だいこんうめあえ ナゲット あまくさだいおうカレー	こめ むぎ じゃがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく だいず	だいこん きゅうり にんじん うめ たまねぎ ほうれんそう にんにく	655	23.4
24	すい	むぎごはん							

※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



いりこ



しいたけ



きゅうり



はくさい



だいこん



キャベツ



きくらげ



ぶたにく



あまくさだい  
おう



ブロッ  
コリー

くらたけ農家のなるかわさんの  
ブロッコリーです。