



(12月) 学校給食献立予定表 すもと小

桜木中学校給食センター 担当: 宮倉 (TEL: 0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかげ	おもなざいりょう			えいようりょう		
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく レーズ	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる			
1	げつ	むぎごはん	牛乳	てづくりだいこんチヂミ はっぽうさい	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 マーシャルビーンズ	コッペパン さとう うどん マーチャルビーンズ	ぎゅうにゅう ハム わかめ チーズとりにく かまぼこ	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	牛乳	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 こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あげ あつあげ とうふ だしいりこ	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 コロッケ 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 じやがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ベーコン	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 天草宝島デー ～ぶたにく～	牛乳	しうがやき ブロッコリー・カリフラワー・サラダ ふゆやさいみそしる	こめ むぎ あぶら さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とうふ だしいりこ	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	牛乳							
8	げつ									
9	か	てづくりコーンパン	牛乳	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 こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ だしいりこ	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	牛乳	ボテトサラダ とうにゅうみそうどん	こくとうパン さとう あぶら じやがいも うどん ごま	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいす 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	
11	もく	こくとうパン	牛乳	あまずあんにぐだんご チングンさいスープ	こめ むぎ さとう あぶら パンこ さつまいも でんぶん じやがいも	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 チングンサイ コーン にんにく	664	20.1	
12	きん	むぎごはん	牛乳	キャベツのこうみあえ てばもとのにこみ のっついじる・ひとくちみかんゼリー	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにゃく でんぶん みかんかじゅうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ だしいりこ	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	
15	げつ	むぎごはん	牛乳	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 じやがいも	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	
16	か	まるパン	牛乳	ちくわサラダ ちゅうかはるさめスープ	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	
17	すい	ビビンバ	牛乳	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	
18	もく	パイントパン	牛乳	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 とうふ ハム ちくわ あげ だいす ちくわ だしいりこ	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	
19	きん	むぎごはん	牛乳	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 がんもとかぼちゃんにもの	こめ むぎ さとう こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ホキ とりにく がんもどき	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
22	げつ	むぎごはん	牛乳	クリスマス給食	ほれんそうサラダ ベンネボロネーゼ セレクトケーキ	しょくパン さとう バター こむぎこ ベンネ あぶら セレクトケーキ	ぎゅうにゅう ハム だいす チーズ ぶたにく	ほれんそう 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
23	か	クロックムッシュ	牛乳	天草宝島デー ～あくさだいおう～	だいこんうめあえ ナゲット あくさだいおうカレー	こめ むぎ じやがいも パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく だいす	だいこん きゅうり にんじん うめ たまねぎ ほれんそう にんにく	655	23.4
24	すい	むぎごはん	牛乳							

※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



くらたけ農家のなるかわさんの
プロッコリーです。