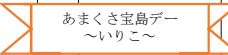
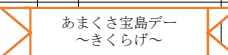
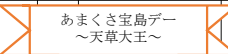
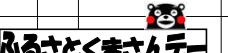
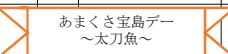
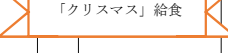




# 【12月】学校給食献立予定表 栖本中

栖本学校給食センター 担当: 宍倉 (TEL: 0969-54-5333)



| 日                                                                                   | 曜 | 主食        | 牛乳                                                                                  | おかず                                                                                 | 主 な 材 料                                   |                                               |                                                      | 栄 養 量                                             |              |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|------|
|                                                                                     |   |           |                                                                                     |                                                                                     | 黄                                         | 赤                                             | 緑                                                    | エネルギー<br>(kcal)                                   | たんぱく質<br>(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 | 振 替 休 業 日 |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                                               |                                                      |                                                   |              |      |
| 3                                                                                   | 火 | フレンチトースト  |    | れんこんおかかサラダ<br>肉うどん                                                                  | 食パン 砂糖 油 バター<br>うどん麺                      | 牛乳 牛肉 卵 油揚げ<br>かつお節 だし昆布 豚肉                   | にんじん 玉ねぎ<br>れんこん 大根 ねぎ                               | 888                                               | 27.9         |      |
|    |   |           |                                                                                     |    | いわしの梅煮<br>するめ和え<br>冬野菜の豚汁                 | 米 麦 砂糖 油 里いも<br>こんにやく                         | 牛乳 いわしの梅煮 豚肉<br>厚揚げ だしりりこ みそ<br>さきいか                 | にんじん キャベツ 大根<br>白菜 しょうが<br>ごぼう ねぎ                 | 871          | 32.8 |
| 4                                                                                   | 水 | 麦ごはん      |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                                               |                                                      |                                                   |              |      |
| 5                                                                                   | 木 | 丸パン       |    | 鶏の香草焼き<br>きのこの中華和え<br>ビーフン汁 いちごジャム                                                  | 丸パン 砂糖 油 ごま<br>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<br>エリンギ 小松菜 たけのこ<br>きくらげ バジル もやし しめじ  | 813                                               | 35.4         |      |
| 6                                                                                   | 金 | ビビンバ      |    | ワントンスープ<br>果物(りんご)                                                                  | 米 麦 砂糖 油 ごま ワンタン                          | 牛乳 牛肉 卵                                       | にんじん ちんげんさい もやし<br>小松菜 にら きくらげ<br>にんにく りんご           | 808                                               | 31.9         |      |
| 9                                                                                   | 月 | 麦ごはん      |    | 茎わかめの酢の物<br>すきやき煮                                                                   | 米 麦 砂糖 ごま マロニー<br>こんにやく                   | 牛乳 牛肉 豆腐 くさわかめ                                | にんじん キャベツ きゅうり<br>白菜 えのきたけ ねぎ                        | 887                                               | 21.8         |      |
|    |   |           |                                                                                     |    | かぼちゃのカップ焼き<br>にんじん大根サラダ<br>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<br>玉ねぎ かぼちゃ たけのこ<br>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<br>冬野菜のサラダ<br>玉ねぎのみそ汁                                                    | 米 砂糖 油 ごま パン粉<br>天ぷら粉 里いも じゃが芋            | 牛乳 豚肉 豆腐 チーズ<br>油揚げ だしりりこ みそ<br>鶏肉            | にんじん 玉ねぎ ねぎ<br>大根 白菜 しいたけ                            | 819                                               | 26.3         |      |
| 12                                                                                  | 木 | コッペパン     |  | チリコンカン<br>豆乳スープ<br>フルーツ白玉                                                           | コッペパン 砂糖 油 バター<br>小麦粉 白玉餅 マカロニ<br>カクテルゼリー | 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆<br>チーズ 豆乳                       | にんじん 玉ねぎ ブロッコリー<br>マッシュルーム にんにく トマト<br>パセリ もも パイナップル | 791                                               | 28.1         |      |
|  |   |           |                                                                                     |  | ツナサラダ<br>天草大王の野菜なべ<br>手羽先の煮込み             | 米 麦 砂糖 マヨネーズ                                  | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>ツナ かつお節 だし昆布                             | にんじん きゅうり 白菜<br>えのきたけ 大根 枝豆 しょうが<br>ねぎ            | 774          | 33.7 |
| 13                                                                                  | 金 | 麦ごはん      |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                                               |                                                      |                                                   |              |      |
| 16                                                                                  | 月 | 麦ごはん      |  | ミートボール<br>手作りひじきのふりかけ<br>つぼん汁                                                       | 米 麦 砂糖 油 ごま<br>じゃが芋 こんにやく                 | 牛乳 鶏肉 厚揚げ<br>ちりめん かつお節 だしりりこ<br>ひじき           | にんじん しいたけ<br>玉ねぎ ごぼう ピーマン                            | 770                                               | 29.0         |      |
| 17                                                                                  | 火 | ミルクパン     |  | ポテトサラダ<br>きのこのクリームパスタ                                                               | ミルクパン バター 小麦粉<br>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<br>玉ねぎ エリンギ えのきたけ<br>小松菜 しめじ コーン           | 863                                               | 28.8         |      |
|  |   |           |                                                                                     |  | 千草焼<br>ごぼうと牛肉のピリ辛炒め<br>武光公鍋               | 米 麦 砂糖 油 ごま 里いも<br>こんにやく                      | 牛乳 千草焼 鶏肉 牛肉<br>だしりりこ みそ                             | にんじん 大根 玉ねぎ 唐辛子<br>しょうが ごぼう ねぎ いんげん               | 857          | 29.3 |
| 18                                                                                  | 水 | 麦ごはん      |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                                               |                                                      |                                                   |              |      |
|  |   |           |                                                                                     |  | 太刀魚フライ<br>コールスローサラダ<br>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<br>白菜 コーン 大根 しめじ<br>玉ねぎ きくらげ       | 797          | 28.2 |
| 19                                                                                  | 木 | ココアパン     |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                                               |                                                      |                                                   |              |      |
|  |   |           |                                                                                     |  | ゆずごま和え<br>かぼちゃの含め煮<br>魚のみそマヨ焼き            | 米 麦 砂糖 こんにやく<br>マヨネーズ                         | 牛乳 鶏肉 ハム 厚揚げ<br>さつま揚げ<br>ホキ みそ                       | にんじん もやし きゅうり<br>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<br>手作りみかんゼリー                                                                | 米 麦 砂糖 ごま じゃが芋<br>アガー粉                    | 牛乳 鶏肉 ちくわ かつお節<br>のり                          | にんじん きゅうり 白菜<br>しょうが 玉ねぎ にんにく<br>ブロッコリー カリフラワー みかん   | 832                                               | 23.1         |      |
|  |   |           |                                                                                     |  | ピーナッツ和え<br>ペンネボロネーゼ<br>セレクトクリスマスケーキ       | パン生地 小麦粉 砂糖 バター<br>ピーナッツ マカロニ<br>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<br>玉ねぎ しめじ もやし<br>にんにく しょうが グリンピース | 938          | 34.5 |
| 24                                                                                  | 火 | パインチュー    |                                                                                     |                                                                                     |                                           |                                               |                                                      |                                                   |              |      |

※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