



【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 (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		
1	月	振 替 休 日							
		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 砂糖 うどん マーシャルピーンズ	牛乳 ハム わかめ チーズ 鶏肉 かまぼこ あげ かつお節 昆布	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	848.0	31.6
2	火	コッペパン		厚揚げのガーリック炒め 根菜のみそ汁	米 麦 油 さといも さつまいも こんにやく	牛乳 鶏肉 あげ 厚揚げ 豆腐 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 白菜 ごぼう ねぎ	802.0	34.6
		天草宝島デー ～白菜～		コーンサラダ コロッケ 白菜スープ	ミルクパン 砂糖 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	牛乳 牛肉 ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり コーン 白菜 たまねぎ	777.0	24.6
4	木	ミルクパン 天草宝島デー ～豚肉～		しょうが焼き ブロッコリー・カリフラワーサラダ 冬野菜みそ汁	米 麦 油 さといも	牛乳 豚肉 あげ 豆腐 だしりこ	たまねぎ もやし しょうが 白菜 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	817.0	30.7
5	金	麦ごはん		豚肉と大豆のケチャップ炒め ちゃんこ鍋 有機大豆を使用 しています。	米 麦 油 砂糖 じゃがいも マロニー	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 豆腐	たまねぎ ピーマン にんじん エリンギ もやし 白菜 しいたけ ねぎ	816.0	30.2
8	月	麦ごはん		れんこん・枝豆サラダ ラビオリスープ	パン生地 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉	牛乳 チーズ 鶏肉 豚肉	コーン れんこん にんじん 白菜 えだまめ キャベツ たまねぎ しめじ こまつな きくらげ	780.0	23.9
9	火	手作りコーンパン		魚のホイル焼き 武光公汁	米 麦 さといも こんにやく 油	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 だしりこ	たまねぎ にんじん しめじ 白菜 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	773.0	33.7
10	水	麦ごはん		ポテトサラダ 豆乳みそうどん	黒糖パン 砂糖 油 じゃがいも うどん ごま	牛乳 ハム 豚肉 大豆 あげ 豆乳	きゅうり コーン にんじん たまねぎ ねぎ にんにく	849.0	30.0
12	金	麦ごはん		甘酢あん肉だんご チンゲン菜スープ	米 麦 砂糖 油 パン粉 さつまいも でんぷん じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	たけのこ たまねぎ にら にんじん ピーマン きくらげ チンゲン菜 コーン にんにく	823.0	24.1
15	月	麦ごはん		キャベツの香味和え 手羽元の煮込み のっぺい汁・ひとくちみかんゼリー	米 麦 油 砂糖 さといも こんにやく でんぷん みかん果汁ゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 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	732.0	28.2
16	火	丸パン		鶏肉のカレーパン粉焼き キャベツサラダ ベジタブルスープ	丸パン 砂糖 パン粉 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん 白菜 たまねぎ コーン	813.0	35.7
17	水	ビビンバ		ちくわサラダ 中華春雨スープ	米 麦 砂糖 ごま 油 はるさめ	牛乳 豚肉 卵 ちくわ 鶏肉 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	815.0	29.0
18	木	パインパン		彩りサラダ しゃけのクリームパスタ	パインパン 砂糖 油 スパゲッティ 米粉	牛乳 ハム 鮭 チーズ 生クリーム	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 ほうれん草	874.0	33.8
		リクエスト給食		手作りシャキシャキつくね もやしのごま和え だごじる	米 麦 パン粉 でんぷん 砂糖 ごま 白玉粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 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 白菜 かぼちゃ ごぼう ねぎ しいたけ	830.0	34.5
19	金	麦ごはん		ゆずドレッシング和え 魚の味噌マヨ焼き	米 麦 砂糖 油 こんにやく	牛乳 ホキ 鶏肉 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	794.0	29.8
22	月	麦ごはん		ほうれん草サラダ ペンネボロネーゼ セレクトケーキ	食パン 砂糖 バター 小麦粉 ペンネ 油 セレクトケーキ	牛乳 ハム 大豆 豚肉 チーズ	ほうれん草 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	909.0	33.8
23	火	クロックムッシュ 天草宝島デー ～天草大王～		大根うめ和え ナゲット 天草大王カレー	米 麦 じゃがいも パン粉 小麦粉	牛乳 かつお節 鶏肉 大豆	だいこん きゅうり にんじん 梅 たまねぎ ほうれん草 にんにく	805.0	27.5
24	水	麦ごはん							

※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。