



【12月】学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	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 しつ(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のえる		
2	げつ	あげパン		れんこんうめマヨサラダ マカロニのようふうに	コッペパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ くらざとう	ぎゅうにゅう とりにく きなこ	にんじん きゅうり たまねぎ だいこん しいたけ グリンピース れんこん うめ	686	23.4
3	か	むぎごはん		かつのりサラダ にくじゃが	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく やきちくわ てんぷら かつおぶし	にんじん きゅうり こまつな たまねぎ グリンピース のり	606	25.2
4	すい	ミルクパン		とりのこうそうやき きのこのちゅうかあえ ピーフンじる	ミルクパン さとう ごまあぶら パンこ ビーフン ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	にんじん はくさい たまねぎ エリンギ しめじ ねぎ パセリ もやし たけのこ ブロッコリー きくらげ	775	30.3
5	もく	むぎごはん		いわしのうめに ブロッコリーサラダ ふゆやさいのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら さとも こんにやく	ぎゅうにゅう いわしのうめに ぶたにく ハム あつあげ だしりこ みそ	にんじん キャベツ はくさい コーン だいこん ごぼう しょうが ブロッコリー ねぎ	625	24.9
6	きん	ビビンバ		ワタンスープ りんごゼリー	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま ワタナン りんごのもと	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご	にんじん キャベツ こまつな もやし にら きくらげ にんにく	789	23.5
9	げつ	こくとうパン		かぼちやのカップやき 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 さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	にんじん きゅうり ちんげんさい ねぎ かぼちや えだまめ えのきたけ たまねぎ きくらげ だいこん	646	26.4
10	か	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	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ くきわかめ	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ はくさい だいこん しめじ	609	25.1
11	すい	コッペパン		チリコンカン ホワイシチュー コールスローサラダ	コッペパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	にんじん たまねぎ いんげん しめじ にんにく キャベツ コーン きゅうり	604	24.4
12	もく	しろごはん		ぶたにくコロッケ ふゆやさいサラダ たまねぎのみそしる	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにくコロッケ ちくわ とうふ あぶらあげ だしりこ みそ	にんじん だいこん たまねぎ はくさい しいたけ ねぎ	610	19.6
13	きん	むぎごはん		ツナサラダ あまくさだいおうやさいなべ タンドリーチキン	こめ むぎ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ツナ あまくさだいおう だいず ヨーグルト	にんじん きゅうり はくさい だいこん ねぎ えのき	644	29.0
15	にち	ふゆやさいかレー		チキンナゲット フルーツヨーグルト	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チキンナゲット ヨーグルト	にんじん パナナ バインアップル たまねぎ みかん おとうかん ブロッコリー にんにく しょうが	756	20.3
16	げつ	ふ り か え き ゅ う ぎ ょ う び							
17	か	むぎごはん		ミートボール ポテトサラダ あおさしる	こめ むぎ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム とうふ チーズ ヨーグルト あおさ かつおぶし だしこんぶ ミートボール	にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ えのきたけ こんぶ	623	18.8
18	すい	しよくパン		たちうおフライ コーンわかめサラダ はくさいスープ りんごジャム	しよくパン あぶら さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう たちうおフライ とりにく とうふ クッキングチーズ	にんじん きゅうり キャベツ わかめ コーン はくさい しめじ だいこん たまねぎ きくらげ だいこん りんごジャム	613	26.1
19	もく	むぎごはん		ちぐさやき ごぼうとぎゅうにくのピラからいため たけみつこうなべじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく さとも	ぎゅうにゅう ちぐさやき とりにく ぎゅうにく だしりこ みそ	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ しょうが ごぼう だいこん	676	22.4
20	きん	むぎごはん		かんきつドレッシング和え かぼちやのふくめに 魚のみそマヨ焼き	こめ むぎ さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ハム あつあげ さつまあげ ホキ	にんじん きゅうり もやし たまねぎ いんげん かぼちや	691	22.2
23	げつ	まるパン		ひじきサラダ きのこのクリームパスタ いちごジャム	まるパン あぶら ごま こめ バター スパゲティ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ えのきたけ こまつな しめじ ひじき	690	23.2
24	か	チキンライス		こまつなのソティ コンソメスープ クリスマスケーキ	こめ バター じゃがいも クリスマスケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ もやし マッシュルーム コーン きくらげ グリンピース こまつな いんげん	693	23.9

※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