



【12月】学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゆう	おかず	おもなざいりよう			えいよりよう		
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	
1	げつ	まるパン		とりにくのカレーパンこやし そえサラダ 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	ぎゅうにゆうとりにく ベーコン	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	
2	か	むぎごはん		てづくりめこのチヂミ はっほうさい	こめ むぎ でんぶん こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゆう ちくわ ぶたにく かまぼこ	だいこん なら 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	661	22.4	
3	すい	コッペパン		いろどりサラダ しやけのクリームパスタ	コッペパン さとう あぶら スパゲッティ こめこ	ぎゅうにゆう ハム しやけ チーズ なまクリーム	キャベツ にんじん きゅうり コーン れんこん たまねぎ しめじ エリンギ ほうれんそう	644	26.0	
4	もく	むぎごはん		キャベツのこうみあえ てばもとのこみ だごじる	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゆうとりにく ちくわ あげ	キャベツ きゅうり にんじん もやし しょうが にんにくはくさい かぼちゃ ごぼう ねぎ しいたけ	637	26.7	
5	きん	むぎごはん		てづくりシャキシャキつくね もやしのごまあえ こんさいじる	こめ むぎ パンこ でんぶん さとう ごま こんにやく さといも あぶら	ぎゅうにゆう とりにく だいず ハム とうふ かつおぶし こんぶ	れんこん たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	674	28.9	
天草宝島デー ～白菜～				だいずサラダ 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 じゃがいも	ぎゅうにゆう だいず ぎゅうにく ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり はくさい たまねぎ コーン	633	21.2	
8	げつ	ミルクパン		あぶらあげのガーリックいため ふゆやさいみそしる	こめ むぎ あぶら さといも さつまいも こんにやく	ぎゅうにゆう とりにく あげ あつあげ とうふ だしりりこ	にんじん えだまめ エリンギ もやし なら にんにく だいこん はくさい ごぼう ねぎ	648	28.1	
10	すい	こくとうパン		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	ぎゅうにゆう 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	662	23.8	
11	もく	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 じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゆうとりにく ぶたにく	たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ チンゲンさい コーン なら にんにく	663	20.1	
12	きん	むぎごはん		ぶたにくのケチャップいため ちゃんこじる くろごまプリン	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも はるさめ くろごまプリン	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく とうふ	たまねぎ ピーマン にんじん エリンギ もやし しいたけ ねぎ はくさい	657	24.7	
14	にち	てづくりコーンパン		ハムサラダ ラビオリスープ	パンきじ さとう あぶら こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゆう チーズ ハム とりにく ぶたにく	コーン キャベツ きゅうり はくさい にんじん たまねぎ しめじ こまつな きくらげ	629	19.9	
15	げつ	ふ り か え き ゆ う じ つ								
天草宝島デー ～豚肉～				しょうがやき れんこん・えだまめサラダ とうふとしいたけのみそしる	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく あげ とうふ だしりりこ	たまねぎ しょうが れんこん にんじん えだまめ キャベツ しいたけ はくさい ねぎ	640	25.5	
16	か	むぎごはん		天草宝島デー ～キャベツ～	まるパン さとう うどん	ぎゅうにゆう ハム チーズ とりにく かまぼこ あげ かつおぶし こんぶ わかめ	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	611	24.9	
17	すい	まるパン		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	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ とりにく かまぼこ	こまつな もやし ねぎ きゅうり にんじん キャベツ にんにく たまねぎ きくらげ しょうが	643	22.7	
ふるさとくまさんデー				さかなのホイロやき たけみつこうじる	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら	ぎゅうにゆう ホキ ぶたにく とうふ だしりりこ	たまねぎ にんじん しめじ もやし えのきたけ こまつな はくさい ピーマン しいたけ かぼちゃ ねぎ	623	27.4	
22	げつ	しよくパン		カラフルサラダ じゃがいものミートやき ポタージュスープ	しよくパン さとう じゃがいも あぶら パンこ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず チーズ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ こまつな	664	22.8	
冬至給食				ゆずごまあえ さかなのみそマヨやき がんもとかぼちゃのにもの	こめ むぎ ごま あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゆう 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	646	24.9	
23	か	むぎごはん		天草宝島デー ～天草大王～	だいこんうめあえ ナゲット あまくさいおうカレー	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも パンこ	ぎゅうにゆう 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	714	23.5
24	すい	むぎごはん		さんしよくデザート	さんしよくデザート					

※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



だいこん



はくさい



キャベツ



あまくさいおう



きくらげ



ぶたにく