

(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	おもなざいりよう			えいようりよう	
					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 からだのちよしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく レーブル
1	げつ	まるパン	牛乳	とりにくのカレーパンこやき 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 じやがいも	ぎゅうにゅう 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	牛乳	てづくりこめこのチヂミ はっぽうさい	こめ むぎ でんぶん こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく 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	661	22.4
3	すい	コッペパン	牛乳	いろどりサラダ しゃ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	ぎゅうにゅう ハム しゃけ 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 ほれんそう	644	26.0
4	もく	むぎごはん	牛乳	キャベツのこうみあえ てばものにこみ だごじる	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゅう 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	牛乳	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 こんにゃく さといも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく だいす 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～		牛乳	8日は、「オーガニックデー」です。 有機大豆を使用します。	だいすサラダ 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 だいす ぎゅうにゅう 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		あぶらあら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
10	すい	こくとうパン	牛乳	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	662	23.8
11	もく	むぎごはん	牛乳	あますあんにくだんご 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 じやがいも でんぶん	ぎゅうにゅう 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 チングンさい コーン にら にんにく	663	20.1
12	きん	むぎごはん	牛乳	ぶたにくのケチャッピいため ちゃんこじる くろごまプリン	こめ むぎ あぶら さとう じやがいも はるさめ くろごまプリン	ぎゅうにゅう 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	牛乳	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	ぎゅうにゅう 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	ふりかえきゅうじつ							
天草宝島デー ～豚肉～		牛乳	8日は、「オーガニックデー」です。 有機大豆を使用します。	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	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とうふ だしいりこ	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		コールスローサラダ わかめうどん	まるパン さとう うどん	ぎゅうにゅう 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 えのきだけ ねぎ	611	24.9
17	すい	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 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
18	もく	ピビンパ	牛乳	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 もやし えのきだけ 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
19	きん	むぎごはん	牛乳	カラフルサラダ じやがいものミートやき ポタージュスープ	しょくパン さとう ジャガイモ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす 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		牛乳	8日は、「オーガニックデー」です。 有機大豆を使用します。	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もの	こめ むぎ ごま あぶら さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ホキ とりにく がんもぎ	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		だいこんめあえ ナゲット あまくさだいおうカレー さんしょくデザート	こめ むぎ こむぎこ じやがいも パンこ さんしょくデザート	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	714	23.5

※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 あまくさだいおう きくらげ ぶたにく