



# 【12月】学校給食献立予定表

天草市立有明中学校



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	丸パン		鶏肉のカレーパン粉焼き そえサラダ 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
2	火	麦ごはん		手作り米粉のチヂミ 八宝菜	米 麦 でんぶ 米粉 油 砂糖	牛乳 ちくわ 豚肉 うずら卵 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 白菜	815.0	26.9
3	水	コッペパン		彩りサラダ しゃけのクリームパスタ	コッペパン 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 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	819.0	32.3
4	木	麦ごはん		キャベツの香味和え 手羽元の煮込み だご汁	米 麦 油 砂糖 小麦粉 白玉粉	牛乳 鶏肉 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 白菜 かぼちゃ ごぼう ねぎ しいたけ	766.0	30.1
5	金	麦ごはん		手作りシヤキシヤきつね もやしのごま和え 根菜汁	米 麦 パン粉 でんぶ 砂糖 ごま こんにやく さといも 油	牛乳 鶏肉 大豆 ハム 豆腐 かつお節 昆布	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	838.0	36.2
天草宝島デー ～白菜～				大豆サラダ 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 大豆 牛肉 ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり 白菜 たまねぎ コーン	787.0	26.2
8	月	ミルクパン							
9	火	こぎつねごはん		厚揚げのガーリック炒め 冬野菜みそ汁	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
10	水	黒糖パン		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	846.0	29.7
11	木	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 じゃがいも でんぶ	牛乳 鶏肉 豚肉	たけのこ たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ チンゲン菜 コーン にら にんにく	821.0	24.1
12	金	麦ごはん		豚肉のケチャップ炒め ちゃんこ汁 黒ごまプリン	米 麦 油 砂糖 じゃがいも はるさめ 黒ごまプリン	牛乳 豚肉 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	820.0	30.4
14	日	給 食 な し							
15	月	振 替 休 日							
天草宝島デー ～豚肉～				しょうが焼き れんこん・枝豆サラダ 豆腐としいたけのみそ汁	米 麦 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 あげ 豆腐 だしりこ	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 白菜 ねぎ	792.0	31.2
16	火	麦ごはん							
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	丸パン 砂糖 うどん	牛乳 ハム チーズ 鶏肉 かまぼこ あげ かつお節 昆布 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	780.0	30.8
17	水	丸パン							
18	木	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 ちくわ 鶏肉 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	802.0	28.0
ふるさとくまさんデー				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	772.0	33.7
19	金	麦ごはん							
22	月	食パン		カラフルサラダ じゃがいものミート焼き ポタージュスープ	食パン 砂糖 じゃがいも 油 パン粉	牛乳 豚肉 大豆 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	850.0	28.7
冬至給食				ゆずごま和え 魚の味噌マヨ焼き	米 麦 ごま 油 砂糖 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	797.0	30.3
23	火	麦ごはん							
天草宝島デー ～天草大王～				大根ゆめ和え ナゲット 天草大王カレー りんごのマフィン	米 麦 砂糖 小麦粉 じゃがいも バター パン粉 ミックス粉	牛乳 かつお節 鶏肉 大豆 生クリーム	だいこん きゅうり にんじん 梅 りんご たまねぎ ほうれんそう にんにく	990.0	30.1
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



キャベツ



だいこん



きくらげ



あまきさいおう



ぶたにく