



(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	主な材料			栄養量	
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	丸パン	牛乳	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 バン粉油 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	牛乳	手作り米粉のチヂミ 八宝菜	米 麦でんぶん 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	牛乳	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	牛乳	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	牛乳	手作りシャキシャキつくね もやしのごま和え 根菜汁	米 麦パン粉 でんぶん 砂糖 ごま こんにゃく 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～		牛乳	8日は、「オーガニックデー」 コロッケ 白菜スープ	大豆サラダ コロッケ 白菜スープ	ミルクパン 砂糖 小麦粉 バン粉油 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		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 こんにゃく	牛乳 鶏肉 あげ 厚揚げ 豆腐 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 白菜 ごぼう ねぎ	802.0	34.6
9	火	こぎつねごはん	牛乳	ポテトサラダ 豆乳みそudin	黒糖パン 砂糖 油 じやがいも 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
10	水	黒糖パン	牛乳	甘酢あん肉だんご チングン菜スープ	米 麦 砂糖 パン粉 さつまいも ジャガイモ でんぶん	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 チングン菜 コーン にら にんにく	821.0	24.1
11	木	麦ごはん	牛乳	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 じやがいも 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～		牛乳	しおが焼き れんこん・枝豆サラダ 豆腐といいたけのみそ汁	米 麦ごま 砂糖	牛乳 豚肉 あげ 豆腐 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 白菜 ねぎ	792.0	31.2	
16	火	麦ごはん	牛乳	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	牛乳	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
18	木	ピビンバ	牛乳	魚のホイール焼き 武光公汁	米 麦 さといも こんにゃく 油	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 だしいりこ	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	牛乳	カラフルサラダ じやがいものミート焼き ポタージュスープ	食パン 砂糖 じやがいも 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
20	月	食パン	牛乳	ゆずごま和え 魚の味噌マヨ焼き がんもとかぼちゃの煮物	米 麦ごま 油 砂糖 こんにゃく	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
21	火	麦ごはん	牛乳	大根うめ和え 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 じやがいも 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
22	水	麦ごはん	牛乳	冬至給食		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	800.0	30.0

※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



あまくさだいおう
ぶたにく