



〔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	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
2	月	揚げパン		れんこん梅マヨサラダ マカロニの洋風煮	コッペパン 砂糖 ジャがいも 油 マカロニ 黒砂糖 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 きな粉	にんじん きゅうり 玉ねぎ 大根 しいたけ グリンピース れんこん 梅	848	27.6
3	火	麦ごはん		かつのりサラダ 肉じゃが	米 麦 砂糖 ごま ジャがいも こんにゃく	牛乳 豚肉 焼き竹輪 天ぷら かつお節	にんじん きゅうり 小松菜 玉ねぎ グリンピース のり	750	29.2
4	水	丸パン		ひじきサラダ きのこのクリームパスタ いちごジャム	丸パン 油 ごま 米粉 バター スパゲティ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム	にんじん きゅうり キャベツ しめじ 玉ねぎ エリンギ えのきたけ チンゲン菜 ひじき いちごジャム	897	32.3
あまくさ宝島デー ～いりこ～				いわしの梅煮 ブロッコリーサラダ 冬野菜のみそ汁	米 麦 砂糖 油 里いも こんにゃく	牛乳 いわしの梅煮 豚肉 ハム 厚揚げ だしりこ みそ	にんじん キャベツ 白菜 ねぎ コーン 大根 ごぼう しょうが ブロッコリー	776	33.8
5	木	麦ごはん							
6	金	修学旅行と校外授業の為給食なし							
あまくさ宝島デー ～きくらげ～				かぼちゃのカップ焼き にんじんだいこんサラダ きくらげの中華スープ	黒糖パン 砂糖 油	牛乳 豚肉 ツナ チーズ	にんじん きゅうり チンゲン菜 ねぎ かぼちゃ 枝豆 えのきたけ 玉ねぎ きくらげ 大根	801	30.7
9	月	黒糖パン							
あまくさ宝島デー ～天草大王～				ツナサラダ 天草大王の野菜なべ タンドリーチキン	米 麦 砂糖 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ 大豆 ヨーグルト 天草大王	にんじん きゅうり 白菜 大根 しめじ にんにく	820	31.1
10	火	麦ごはん							
11	水	コッペパン		チリコンカン 豆乳ホワイトシチュー コールスローサラダ	コッペパン 砂糖 油 米粉 マカロニ バター ジャがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 豆乳	にんじん 玉ねぎ いんげん しめじ にんにく キャベツ コーン きゅうり	843	30.2
12	木	白ごはん		豚肉コロッケ 冬野菜のサラダ 玉ねぎのみそ汁	米 砂糖 油	牛乳 豚肉コロッケ ちくわ 豆腐 油揚げ だしりこ みそ	にんじん 大根 玉ねぎ 白菜 しいたけ ねぎ	779	26.1
13	金	麦ごはん		茎わかめの酢の物 すきやき煮	米 麦 砂糖 ごま マロニー	牛乳 牛肉 豆腐 茎わかめ	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ 白菜 大根 しめじ	820	31.1
15	日	冬野菜カレー		フルーツヨーグルト チキンナゲット	米 麦 ジャがいも 砂糖 油	牛乳 牛肉 チキンナゲット ヨーグルト	にんじん パナナ 玉ねぎ パインアップル みかん しょうが 黄桃缶 ブロッコリー にんにく	976	27.2
16	月	振替休業日							
17	火	麦ごはん		ポテトサラダ ミートボール あおさ汁	米 麦 ジャがいも マヨネーズ	牛乳 ハム 豆腐 チーズ ヨーグルト あおさ かつお節 だしこんぶ ミートボール	にんじん きゅうり 玉ねぎ しいたけ えのき こんぶ	769	25.7
あまくさ宝島デー ～太刀魚～				太刀魚フライ コーンわかめサラダ 白菜スープ りんごジャム	食パン 油 オリーブ油	牛乳 太刀魚フライ 鶏肉 豆腐 チーズ	にんじん きゅうり キャベツ コーン わかめ 白菜 しめじ 大根 玉ねぎ きくらげ りんごジャム	765	27.1
18	水	食パン							
ふるさとくまさんデー				千草焼 ごぼうと牛肉のピリ辛炒め 武光公汁	米 麦 砂糖 油 ごま 里いも こんにゃく	牛乳 千草焼 牛肉 だしりこ みそ	にんじん いんげん ねぎ 大根 玉ねぎ しょうが ごぼう	855	30.0
19	木	麦ごはん							
「冬至」給食				かんきつドレッシング和え かぼちゃの含め煮 魚のみそマヨ焼き	米 麦 砂糖 こんにゃく	牛乳 鶏肉 ハム さつま揚げ 厚揚げ ホキ	にんじん きゅうり もやし 玉ねぎ いんげん かぼちゃ	841	33.8
20	金	麦ごはん							
23	月	ミルクパン		鶏の香草焼き きのこの中華和え ビーフン汁	ミルクパン 砂糖 ごま油 パン粉 ビーフン ごま	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム	にんじん 白菜 玉ねぎ エリンギ しめじ ねぎ ぱせりもやし たけのこ ブロッコリー きくらげ	775	32.2
「クリスマス」給食				ピーナッツ和え パンネボロネーゼ セレクトクリスマスケーキ	パン生地 小麦粉 砂糖 バター ピーナッツ マカロニ セレクトクリスマスケーキ	牛乳 豚肉 鶏肉 牛肉	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ もやし にんにく しょうが	894	31.7
24	火	パイシチュー							

※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

