



12月 学校給食献立予定表(天草中)

天草学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
2	月	振替休業日							
3	火	にんじんパン		マカロニスープ 魚の野菜マヨ焼き コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	こめこいりにんじんパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら パンこ	たまねぎ だいこん えだまめ にんじん はくさい ピーマン きゅうり コーン	786	37.5
4	水	麦ごはん		中華風卵スープ 太刀魚フライ かつのりサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご だいず ツナ あつあげ たちうお のり	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん きくらげ 白菜 きゅうり だいこん	776	29.7
5	木	食パン		カレースープ 鶏肉のケチャップがらめ 大根サラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん	しょくパン あぶら じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ だいこん きゅうり もやし	782	37.3
6	金	麦ごはん		天草大王の野菜鍋 千草焼き こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ チーズ あまくさだいおう ちくわ あぶらあげ たまご ツナ	こめ むぎ こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら	しょうが にんじん ほうれんそう はくさい みずな きゅうり しいたけ えのきたけ もやし だいこん	823	32.8
9	月	麦ごはん		天草宝島デー：いりこ 冬野菜のみそ汁 とりそぼろ 白菜のごまネーズ和え	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ	こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	だいこん はくさい いんげん にんじん たまねぎ しいたけ コーン きゅうり	843	31.8
10	火	食パン		ラビオリスープ レバー入りミートグラタン フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ヨーグルト だいず ぶたにく レバー	しょくパン ラビオリ こむぎこ あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく はくさい しめじ みかん トマト パイナップル もも	859	34.7
11	水	麦ごはん		五目汁 大豆と野菜のかきあげ ポン酢和え	ぎゅうにゅう とりにく ハム あつあげ だいず たまご	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも こむぎこ さとう	にんじん ごぼう えだまめ しいたけ たまねぎ きゅうり だいこん レモンかじゅう	790	27.1
12	木	ミルクパン		野菜スープ 鶏のカレー揚げ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん	ミルクパン マカロニ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ だいこん えだまめ にんじん はくさい きゅうり キャベツ	833	39.7
13	金	麦ごはん		大根のうま煮 いわしの梅煮 切り干し大根のごま和え	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく こんぶ あつあげ いわし	こめ むぎ ごま こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ だいこん いんげん こまつな うめ	841	33.4
16	月	麦ごはん		天草宝島デー：きくらげ きくらげの中華スープ たらねぎソースがけ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく たら あつあげ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごま	たまねぎ 白菜 きくらげ ねぎ にんじん ねぎ もやし しいたけ きゅうり だいこん	815	34.3
17	火	コッペパンカット		冬野菜のクリームシチュー ウイナー ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウイナー ツナ	コッペパン マカロニ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう こむぎこ	はくさい だいこん にんじん たまねぎ しめじ きゅうり	828	30.8
18	水	麦ごはん		ふるさとくまさんデー 菊池 武光公(たけみつこう)鍋 ちくわのかば焼き風② にんじんきんぴら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく みそ てんぷら	こめ むぎ でんぷん さといも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ ごぼう えだまめ	802	28.0
19	木	丸パン		だご汁 かぼちゃコロッケ 小松菜のごま和え	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ	まるパン ごま しらたまこ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	にんじん はくさい だいこん ごぼう かぼちゃ しいたけ こまつな もやし	790	30.3
20	金	麦ごはん		冬至献立 かぼちゃのそぼろ煮 れんこんつくね② 白菜のゆず風味和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぷら	こめ むぎ パンこ こんにゃく さとう あぶら でんぷん	かぼちゃ たまねぎ グリンピース にんじん はくさい ゆすれんこん しいたけ だいこん コーン	875	33.5
23	月	麦ごはん		カレー きびなごフライ② 甘酢和え	ぎゅうにゅう えだまめ きびなご	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	しょうが たまねぎ しめじ にんじん きゅうり にんにく だいこん えだまめ	801	25.2
24	火	丸パンカット		クリスマス セレクトデザート給食 しょうがコンソメスープ 手作りハンバーグ ツナサラダ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ツナ ぶたにく たまご	まるパン マカロニ あぶら パンこ さとう でんぷん こむぎこ	にんじん たまねぎ コーン ゆず はくさい えだまめ しめじ いちご しょうが きゅうり だいこん	810	34.5
								853	34.7
								777	34.0

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

☆今月の天草産

