

令和元年12月 給食予定献立表

天草中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
2	月			振替休業日 1日(日)は、持久走大会です。 当日の朝は運動中の主なエネルギー源になる糖質をしっかりとっておく ことが大切です。朝ごはんをしっかりと食べてがんばりましょう!				
3	火	女子ハンドボール 世界大会 ごはん VS スウェーデン		コンソメスープ クロープカーコルの バターソースかけ・みかんゼリー	米 バター ジャがいも オリーブオイル さとう でんぷん	牛乳 鶏肉 ミートボール ベーコン	にんじん たまねぎ パセリ レモン みかん キャベツ	861 22.5
4	水	食パン		白菜のクリームスープ ささみのレモンソースかけ フルーツカスタード和え	食パン コーンスターチ 油 ジャがいも バター さとう	牛乳 ベーコン チーズ 生クリーム 鶏肉 卵	にんじん たまねぎ はくさい パセリ レモン バナナ パイン みかん	833 35.9
5	木	麦ご飯		カレー麻婆 カニかまサラダ みかん	米 麦 油 さとう ごま油 小麦粉 ごま はちみつ	牛乳 豆腐 鶏肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー みかん	885 32.5
6	金	お好み焼き トースト		五目うどん みたらしさといも にぼびー	食パン さとう うどんめん でんぷん ピーナツごま さといも	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ さきいか わかめ かつお節 いりこ あおのり	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ	782 35.6
9	月	だいこん飯		たぬき汁 ねぎみそマヨ焼き わらびもち	米 麦 さとう ごま こんにゃく 油 さといも わらびもち	牛乳 鶏肉 油揚げ 天ぷら きなこ	だいこん にんじん こまつな ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが しめじ	748 24.7
10	火	ガーリックライス		卵スープ きのこカップ くるみサラダ	米 バター 小麦粉 でんぷん くるみ さとう オリーブオイル	牛乳 卵 ハム 鶏肉 ベーコン	にんにく パセリ たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン にんじん	949 31.4
11	水	パンパン		肉うどん ひじきサラダ だいこんもち	パンパン うどんめん さとう ごま でんぷん ごま油 小麦粉	牛乳 ひじき 牛肉 かまぼこ ちりめん 油揚げ	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	887 27.5
12	木	~ 英語でたべよう ~ ライス Rice		Soup of ground fish Fried fish with Kabosu Stir fry of Bean sprouts	米 油 でんぷん さとうアーモンド ごま油 小麦粉	牛乳 豆腐 すりみ ぶり わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ かぼす もやし にら しょうが	898 40.5
13	金	ココアパン		カルボナーラ風スパゲティ ブロッコリーサラダ ???	ココアパン さつまいも スパゲティ 油 バター	牛乳 ベーコン ハム 生クリーム 卵 チーズ	マッシュルーム にんにく パセリ たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	965 30.9
16	月	麦ご飯		にんたま汁 さんまゆず味噌煮 さといもサラダ	米 麦 糸こんにゃく 白玉粉 さといも ごま	牛乳 鶏肉 さんま	ほうれんそう しいたけ ねぎ にんじん えだまめ コーン しそ	827 33.0
17	火	麦ご飯		かぶとだいこんのみそ汁 れんこんまんじゅう にんじんのごま和え	米 麦 でんぷん さとう ごま	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 卵	だいこん たまねぎ ねぎ かぶ れんこん しいたけ ゆず にんじん しょうが こまつな	754 27.3
18	水	米粉パン		かぼちゃポタージュ 魚ロック 彩りピクルス	米粉パン パン粉 さとう でんぷん 油	牛乳 すりみ 鶏肉 チーズ 卵 ひじき	かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ しょうが かぶ コーン きゅうり	778 34.0
19	木	*ふるさと くまさんデー つなひきよいしよ		かきたま汁 セロリのきんぴら きゃあもち	米 でんぷん ごま さとう ごま油 さといも さつまいも 小麦粉	牛乳 大豆 小豆 卵 豆腐 天ぷら	たまねぎ にんじん セロリ きぬさや えのきたけ	735 28.2
20	金	●冬至(22日) なんきんパン		運盛りうどん 小豆まめのサラダ	パン生地 バター さとう うどんめん	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 ちりめん 小豆	かぼちゃ にんじん いんげん だいこん れんこん えだまめ ほうれんそう きゅうり コーン たまねぎ ゆず	720 30.8
23	月	ごはん		はるさめ汁 鱈のあおさ味噌かけ にんじんおろしの甘酢和え	米 はるさめ でんぷん さとう ジャがいも	牛乳 うずらの卵 豚肉 さわら あおさ	はくさい しいたけ こまつな ゆず にんじん りんご ブロッコリー	734 28.3
24	火	●クリスマス・イブ チキンライス		ホワイトシチュー リースハンバーグ ツリーポテト・セレクトケーキ	米 油 さつまいも 小麦粉 バター パン粉 でんぷん ジャがいも チョコ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん グリンピース トマト カリフラワー キャベツ ねぎ いちご キャベツ だいこん しょうが ブロッコリー	920 37.2

\*都合により 献立や材料が変更になる場合があります

はてな給食... 焼きたてだと、紅色(紫)の皮を、ぱくっと割ると、黄色(黄色)の中身からホクホクの湯気が、おいしそうに漂います。

今月の目標  
☆寒さに負けないからだづくりをしよう☆



今月の天草・熊本食材

こめ(ヒノヒカリ)パン だいりこ すりみ たまご きゅうり きゃべつ だいこん にんじん ジャがいも かぶ にんにく しょうが ねぎ こまつな ごぼう カリフラワー はくさい えのき こねぎ パセリ ブロッコリー かぼちゃ にら トマト れんこん