

12月 五和中学校献立表

五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					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	
1	月	コッペパン チョコだいず		平めんスープ 魚のハーブ焼き れんこんチップサラダ	牛乳 ぶたにく ホキ	コッペパン クイッティオ ごま油 米粉 油 砂糖 チョコだいず	もやし たまねぎ 人参 きくらげ こまつな ねぎ れんこん キャベツ	790 33.0
天草宝島デー:あまくさぶたにく								
2	火	むぎごはん 		白菜のみそ汁 天草豚肉のしょうが焼き ほうれん草の和え物	牛乳 油揚げ ぶたにく (にぼし)	米 麦 さといも さとう ごま	たまねぎ 白菜 しいたけ しいたけ ほうれん草 ねぎ もやし 人参 しょうが	744 29.5
3	水	チーズパン		すき焼きうどん 大豆とひじきサラダ みかん	牛乳 あつあげ 牛肉 ひじき 大豆	チーズパン うどんめん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	たまねぎ はくさい ねぎ 人参 キャベツ しいたけ きゅうり コーン みかん	822 29.3
4	木	むぎごはん		八宝菜 にらまんじゅう② だいこんナムル	牛乳 かまぼこ うずらたまご ぶたにく とりにく こんぶ	米 麦 でんぶん 小麦粉 さとう ごま ごまあぶら	白菜 たまねぎ チンゲンサイ 人参 きくらげ にら きゅうり 大根 たけのこ	798 28.5
天草宝島デー:あまくさいおう								
5	金	むぎごはん 		天草大王カレー 大豆ナゲット② 海藻サラダ	牛乳 天草大王 だいず かいそうミックス	米 麦 あぶら じゃがいも ごま	たまねぎ 人参 枝豆 コーン りんご きゅうり キャベツ	898 30.7
8	月	むぎごはん		団子汁 ホキ天玉揚げ ごまネーズあえ	牛乳 油揚げ とりにく ホキ かまぼこ ひじき (にぼし)	米 麦 白玉粉 小麦粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 白菜 しいたけ ねぎ きゅうり こまつな	862 33.0
9	火	キムタクごはん		わかめスープ 千草焼き もやしの酢の物	牛乳 ぶたにくわかめ とうふ たまご チキンハム	米 麦 ごま ごまあぶら さとう	白菜 大根 もやし にら たまねぎ キャベツ 人参 しいたけ えのきたけ	739 28.7
天草宝島デー:はくさい								
10	水	かぼちゃパン 		白菜スープ ひじきコロッケ イタリアンサラダ	牛乳 かまぼこ 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき チーズ とりにく	かぼちゃパン ごまあぶら 春雨 パン粉 じゃがいも 小麦粉 あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	しいたけ たまねぎ ねぎ 人参 はくさい キャベツ きゅうり コーン	848 31.3
11	木	むぎごはん		にらたま汁 いわしの甘露煮 切り干し大根の和え物	牛乳 とうふ たまご いわし とりにく (にぼし)	米 麦 でんぶん ごま 砂糖 ごま油	人参 たまねぎ にら えのきたけ きゅうり しいたけ 大根	739 30.7
12	金	むぎごはん		厚揚げの中華煮 ささみのレモン揚げ 白菜のしそ昆布和え	牛乳 あつあげ かまぼこ とりにく ぶたにく こんぶ	米 麦 砂糖 油 でんぶん ごま	たけのこ いんげん 人参 きくらげ はくさい しいたけ たまねぎ レモン	832 34.7
15	月	食パン		ほうれん草のシチュー きびなごかりかりフライ③ ごぼうサラダ	牛乳 とりにく きびなご	食パン じゃがいも 油 米粉 ノンエッグマヨネーズ ごま 小麦粉	人参 たまねぎ しめじ コーン ほうれん草 ごぼう キャベツ	792 29.6
16	火	塩ごはん (セルフおにぎり)		根菜のみそ汁 鶏のから揚げ ごまずあえ・のり	牛乳 あつあげ とりにく のり (にぼし)	米 麦 さといも でんぶん 小麦粉 あぶら さとう ごま	大根 ごぼう 人参 ねぎ キャベツ しいたけ にんにく しょうが	800 35.4
17	水	米粉パン		ラビオリスープ 魚のマヨネーズ焼き じゃこじゃがサラダ	牛乳 ホキ ちりめん	米粉パン ラビオリ 油 砂糖 小麦粉 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	人参 たまねぎ チンゲンサイ きゅうり	705 32.9
18	木	むぎごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ 春雨の酢のもの	牛乳 とうふ 豚ひき肉 大豆 油あげ	米 麦 さとう 小麦粉 でんぶん ごま はるさめ あぶら	ねぎ たまねぎ しいたけ 人参 きゅうり たけのこ	866 32.9
ふるさとくまさんデー:菊池の味								
19	金	むぎごはん 		武光公鍋 れんこんつくね② きんぴらごぼう	牛乳 ちくわ ぶたにく とりにく 厚あげ 牛にく (かつお・こんぶ)	米 麦 さといも あぶら ごま さとう	大根 ごぼう こまつな こんにゃく 人参 しいたけ ねぎ いんげん	876 34.4
22	月	ミルクパン		ミートボールスープ じゃがいもオムレツ ビーンズサラダ	牛乳 ミートボール ベーコン チーズ たまご チキンハム ミックスビーンズ	ミルクパン はるさめ じゃがいも 油 砂糖	ごぼう しいたけ ねぎ 人参 はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	844 34.7
23	火	むぎごはん		鶏だんご汁 大豆と豆腐のフライ 切り干し大根の炒め煮	牛乳 とりにく だいず とうふ すりみ とりにく さつまあげ 油あげ	米 麦 あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ねぎ しょうが たまねぎ 人参 キャベツ しいたけ 大根 こんにゃく	804 29.2
天草宝島デー:キャベツ								
24	水	丸パンカット (セルフバーガー)		ミネストローネ てりやきパティ キャベツのコールスロー・セレクトケーキ	牛乳 ベーコン とりにく	丸パン マカロニ じゃがいも ケーキ	人参 たまねぎ 枝豆 セロリ キャベツ コーン	927 33.2

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。



★今月の地元食材の紹介★

五和給食センターでは、地産地消の取組を進めることで
子供たちにより安全安心な給食を提供できるよう努めています。

12月の五和産の食材は...

にんじん・ごぼう(山本さん)、きゅうり(丸木さん)

キャベツ・白菜(原田さん)、みかん(酒井さん)

また、12/2(火)の天草宝島デーで使用する豚肉は、

天草拓心高校で育てられた豚肉を使用します。

他にも食育だより11月号でもお伝えした通詞島の嘉六屋鹽さんの塩や

柴田養鶏場のカンナちゃんの卵等々...



～天草拓心高校の豚肉の話～

12/2(火)に使用する豚肉は、天草拓心高校生物生産科畜産専攻の生徒が育てた豚です。拓心高校では、廃棄される食品や食品の製造過程で残った残さを豚の飼料として活用する「エコフィード」に取り組まれています。また、希少価値の高い熊本のブランド豚「赤ぶた(デュ