



[12月] 学校給食献立予定表 倉岳中

栖本学校給食センター 担当: 宮倉 (TEL: 0969-54-5333)



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		
1	月	麦ごはん	牛乳	手作りだいこんチヂミ 八宝菜	米 麦 でんぶん 小麦粉 油 砂糖	牛乳 卵 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	803.0	27.8
2	火	コッペパン	牛乳	コールスローサラダ わかめうどん マーシャルビーンズ	コッペパン 砂糖 うどん マーチャルビーンズ	牛乳 ハム わかめ チーズ 鶏肉 かまぼこ あげ かつお節 昆布	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	848.0	31.6
3	水	こぎつねごはん	牛乳	厚揚げのガーリック炒め 根菜のみそ汁	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
4	木	ミルクパン 天草宝島デー ～豚肉～	牛乳	コーンサラダ コロッケ 白菜スープ	ミルクパン 砂糖 小麦粉 パン油 じゃがいも	牛乳 牛肉 ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり コーン 白菜 たまねぎ	777.0	24.6
5	金	麦ごはん	牛乳	しうが焼き ブロッコリー・カリフラワー・サラダ 冬野菜みそ汁	米 麦 油 さといも	牛乳 豚肉 あげ 豆腐 だしいりこ	たまねぎ もやし しょうが 白菜 ブロッコリー カリフラワー ねぎ きゅうり にんじん コーン だいこん ごぼう	817.0	30.7
6	月	オーガニックデー	牛乳	豚肉と大豆のケチャップ炒め ちゃんこ鍋 有機大豆を使用してます。	米 麦 油 砂糖 じゃがいも マロニー	牛乳 豚肉 大豆 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	816.0	30.2
7	火	麦ごはん	牛乳	れんこん・枝豆サラダ ラビオリスープ	パン生地 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉	牛乳 チーズ 鶏肉 豚肉	コーン れんこん にんじん 白菜 えだまめ キャベツ たまねぎ しめじ こまつな きくらげ	780.0	23.9
8	水	ふるさとくまさんデー	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	773.0	33.7
9	木	黒糖パン	牛乳	ボテトサラダ 豆乳みそうどん	黒糖パン 砂糖 油 じゃがいも 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 ににく	849.0	30.0
10	金	麦ごはん	牛乳	甘酢あん肉だんご チングン菜スープ	米 麦 砂糖 油 パン粉 さつまいも でんぶん じゃがいも	牛乳 鶏肉 豚肉	たけのこ たまねぎ にら にんじん ピーマン きくらげ チングン菜 コーン ににく	823.0	24.1
11	月	振替休日							
12	火	丸パン	牛乳	鶏肉のカレーパン粉焼き キャベツサラダ ベジタブルスープ	丸パン 砂糖 パン粉 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
13	水	ピビンバ	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 卵 ちくわ 鶏肉 かまぼこ	こまつな もやし ねぎ ににく にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ きくらげ しょうが	815.0	29.0
14	木	パインパン	牛乳	彩りサラダ しゃけのクリームパスタ	パインパン 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 しめじ れんこん にんじん きゅうり コーン たまねぎ エリンギ ほうれん草	874.0	33.8
15	金	リクエスト給食	牛乳	手作りシャキシャキつくね もやしのごま和え だごじる	米 麦 パン粉 でんぶん 砂糖 ごま 白玉粉 小麦粉	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 ハム ちくわ あげ だしいりこ	れんこん たまねぎ しょうが もやし きゅうり にんじん 白菜 かぼちゃ ごぼう ねぎ しいたけ	830.0	34.5
16	月	麦ごはん	牛乳	ゆずドレッシング和え 魚の味噌マヨ焼き がんもとかぼちゃんの煮物	米 麦 砂糖 油 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	794.0	29.8
17	火	冬至給食	牛乳	ほうれん草サラダ ペンネボロネーゼ セレクトケーキ	食パン 砂糖 バター 小麦粉 ペンネ 油 セレクトケーキ	牛乳 ハム 大豆 豚肉 チーズ	ほうれん草 きゅうり にんじん コーン ピーマン たまねぎ ににく しょうが	909.0	33.8
18	水	クリスマス給食	牛乳	大根うめ和え ナゲット 天草大王カレー	米 麦 じゃがいも パン粉 小麦粉	牛乳 かつお節 鶏肉 大豆	だいこん きゅうり にんじん 梅 たまねぎ ほうれん草 ににく	805.0	27.5

※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。

くらだけ農家のなるかわさんの
プロッコリーです。

12月の天草産の食



おこめ



いりこ



しいたけ



きゅうり



はくさい



だいこん



きやべつ



きくらげ



ぶたにく あまくさだいおう



プロッコリー