



12月

学校給食献立予定表（中学校）



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず				えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	もく	ごはん		肉団子スープ 肉づめいなり じゃこと大豆のサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ちりめん 油揚げ チーズ 大豆	こめ 麦 春雨 小麦粉 パン粉 でんぷん さとう あぶら	にんじん きくらげ たまねぎ 小松菜 れんこん ごぼう しめじ キャベツ きゅうり 赤ピーマン	770.0	27.0
天草宝島デー「大根」				大根のべっこう煮	牛乳 ちぎりあげ ぶたにく ツナ	こめ 麦 こんにゃく さとう	だいこん にんじん いんげん		
2	きん	ごはん		大豆とごぼうのメンチカツ にんじんサラダ	絹あげ とりにく 大豆 こんぶ	あぶら パン粉 でん粉 さとう 米粉	キャベツ コーン しょうが ごぼう	842.0	31.0
5	げつ	ごはん		五目汁 さばごまみそ煮 玉ねぎドレッシングあえ	牛乳 とりにく とうふ さば みそ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう ごま 米粉 あぶら でんぷん	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ 赤ピーマン	736.0	24.8
6	か	ごはん		マーボー厚揚げ 照り焼きチキン もやしのあえもの	牛乳 絹あげ ぶたにく 大豆 とりにく みそ	こめ 麦 さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ もやし だけのこ にんにく しょうが しいたけ コーン きゅうり	819.0	36.9
7	すい	食パン		コンソメスープ かぼちゃのひき肉フライ コーンチキンサラダ・りんごジャム	牛乳 とりにく ぶたにく	食パン でんぷん パンこ じゃがいも あぶら 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん しめじ フルーン かぼちゃキャベツ コーン レモン果汁 きゅうり りんご えだまめ	807.0	25.8
天草宝島デー「白菜」				八宝菜	牛乳 ぶたにく うすら卵 とりにく	こめ 麦 さとう 片栗粉 ごま	だけのこ にんじん しいたけ		
8	もく	ごはん		ぎょうざ② ナムル	かまぼこ ツナ	ごまあぶら 小麦粉	たまねぎ はくさい ほうれんそう もやし きゃべつ にら しょうが	743.0	29.3
9	きん	ごはん		うま煮 ふんわり豆腐バーグ ひじきの和え物	牛乳 とりにく ちぎりあげ とうふ すりみ ひじき	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう やまいも あぶら でんぷん ごま	にんじん れんこん ごぼう いんげん キャベツ ねぎ きゅうり たまねぎ	801.0	27.1
12	げつ	ごはん		チキンカレー ほうれん草オムレツ フルーツカクテル	牛乳 とりにく たまご スキムミルク 豆乳	こめ 麦 じゃがいも カレールー あぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん トマト えだまめ パイナップル みかん もも ぶどう りんご ほうれん草	844.0	27.5
13	か	ごはん		豚汁 ぶりフライ ほうれん草のささみあえ	牛乳 ぶたにく 厚揚げ みそ ぶり とりにく 大豆粉 (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく あぶら さとう パン粉 でんぷん	にんじん だいこん ねぎ もやし ごぼう ほうれん草 しょうが	760.0	31.0
14	すい	米粉パン		ミネストローネ クリスピーチキン ごぼうサラダ	牛乳 ベーコン ツナ とりにく 大豆粉	米粉パン マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら パン粉 小麦粉 でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ トマト えだまめ ごぼう きゅうり にんにく	770.0	32.8
15	もく	ごはん		わかめスープ 焼肉 フルーツ杏仁風プリン	牛乳 とうふ かまぼこ ぎゅうにく わかめ 豆乳 みそ	こめ 麦 さとう ごま でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ もも あんず りんご	777.0	27.7
天草大王の日				天草大王のかしわ汁	牛乳 とりにく 厚揚げ とうふ	こめ 麦 こんにゃく さとう	ごぼう にんじん ねぎ トマト		
16	きん	わかめごはん		コーンシューマイ② 切干大根すのもの	すりみ ツナ わかめ (にぼしだし)	ごま ごまあぶら 小麦粉 でんぷん パン粉	しいたけ だいこん きゅうり コーン たまねぎ しょうが にんにく	734.0	27.4
ふるさとくまさんでー 菊池の味				武光公鍋	牛乳 ぶたにく ちくわ	こめ 麦 さといも こんにゃく	にんじん だいこん たまねぎ		
19	げつ	ぶちまるごはん		れんこん平つくね② キャベツのツナ和え	とりにく ツナ 大豆 みそ (にぼしだし)	ノンエッグマヨネーズ ごま パン粉 あぶら でんぷん	ねぎ キャベツ きゅうり れんこん	753.0	29.2
20	か	ごはん		もずくのすまし汁 さんまみぞれ煮 ごまじゃこ和え	牛乳 とうふ ちくわ さんま ちりめん (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さとう ごまあぶら ごま でんぷん	たまねぎ にんじん えのきたけ もずく ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	676.0	28.0
21	すい	ミルクパン		平めんスープ トマトミートボール③ 枝豆サラダ	牛乳 ぶたにく とりにく	ミルクパン ビーフン ごまあぶら あぶら でんぷん パン粉 さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり コーン えだまめ トマト レモン パイナップル	757.0	31.4
お魚給食の日「タチウオ」&冬至献立				かぼちゃそぼろ煮	牛乳 とりにく ちぎりあげ	こめ 麦 こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ		
22	もく	ごはん		たちうおフライ 昆布和え	絹あげ たちうお 大豆粉 こんぶ	あぶら ごまあぶら 小麦粉 でんぷん	いんげん キャベツ きゅうり	756.0	25.4
クリスマス献立				クリームシチュー	牛乳 とりにく スキムミルク	こめ 麦 じゃがいも バター	にんじん たまねぎ コーン えだまめ		
23	きん	ごはん		ハンバーグソースかけ シモンドレッシングサラダ・クリスマスケーキ	ぶたにく 豆乳	さとう クリスマスケーキ あぶら でんぷん 米粉	きゅうり もやし 白いんげん豆 りんご オリーブ シモン菓 いちご	941.0	33.3