



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	
					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	牛乳	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 でんぶん 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」				大根のべっこ煮 大豆とごぼうのメンチカツ にんじんサラダ	牛乳 ちぎりあげ ぶたにく ツナ 絹あげ とりにく 大豆 こんぶ	こめ 麦 こんにゃく さとう あぶら パン粉 でん粉 さとう 米粉	だいこん にんじん いんげん キャベツ コーン しょうが ごぼう	842.0 31.0
5	げつ	ごはん	牛乳	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 (にほしだし)	こめ 麦 こんにゃく ジャガイモ さとう ごま 米粉 あぶら でんぶん	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	牛乳	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 でんぶん ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ 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	牛乳	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 でんぶん パンこ ジャガイモ あぶら 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん しめじ ブルーン 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」				ハ宝菜 ぎょうざ② ナムル	牛乳 ぶたにく うずら卵 とりにく かまぼこ ツナ	こめ 麦 さとう 片栗粉 ごま ごまあぶら 小麦粉	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ はくさい ほうれんそう もやし きゅべつ にら しょうが	743.0 29.3
9	きん	ごはん	牛乳	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 でんぶん 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	牛乳	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 ジャガイモ カレールー あぶら でんぶん 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	牛乳	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 (にほしだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく あぶら さとう パン粉 でんぶん	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	牛乳	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 ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ あぶら パン粉 小麦粉 でんぶん	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	牛乳	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 でんぶん	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 コーンシューマイ② 切干大根すのもの	牛乳 とりにく 厚揚げ とうふ すりみ ツナ わかめ (にほしだし)	こめ 麦 こんにゃく さとう ごま ごまあぶら 小麦粉 でんぶん パン粉	ごぼう にんじん ねぎ トマト 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 れんこん平つくね② キャベツのツナ和え	牛乳 ぶたにく ちくわ とりにく ツナ 大豆 みそ (にほしだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ ごま パン粉 あぶら でんぶん	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり れんこん	753.0 29.2
20	か	ごはん	牛乳	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 でんぶん	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	牛乳	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 ピーフン ごまあぶら あぶら でんぶん 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 たちうおフライ 昆布和え	牛乳 とりにく ちぎりあげ 絹あげ たちうお 大豆粉 こんぶ	こめ 麦 こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら 小麦粉 でんぶん	たまねぎ にんじん かぼちゃ 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 ハンバーグソースかけ シ蒙ドレッシングサラダ・クリスマスケーキ	牛乳 とりにく スキムミルク ぶたにく 豆乳	こめ 麦 ジャガイモ バター さとう クリスマスケーキ あぶら でんぶん 米粉	にんじん たまねぎ コーン えだまめ きゅうり もやし 白いんげん豆 りんご オリーブ シモン葉 いちご	941.0 33.3