



12月学校給食献立予定表（中学校）



2021・12 本渡学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	(g)
					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	水	黒糖パン	牛乳	スタミナスープ クリスピーチキン じゃこと大豆のサラダ	牛乳 豚肉 とうふ かまぼこ 鶏肉 ちりめん わかめ チーズ 大豆	黒糖パン ごま油 パン粉 さとう コーンスターク 油 小麦粉	にら しいたけ もやしたまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 赤ピーマン	710	34.6
2	木	ごはん	牛乳	肉団子スープ さばごまみそ煮 ごぼうの和え物	牛乳 鶏肉 豚肉 さば みそ	ごめ 麦 春雨 ごま パン粉 でんぶん さとう 米粉	にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ しめじ ごぼう きゅうり	823	29.0
3	金	ごはん	牛乳	みそおでん 彩り野菜のメンチカツ もやしの和え物	牛乳 鶏肉 厚あげ ちくわ うずら卵 ツナ 豚肉 みそ	ごめ 麦 さといも こんにゃく さとう 油 ごま油 ごま パン粉 でんぶん	だいこん にんじん しょうが きゅうり もやし キャベツ たまねぎ えだまめ とうもろこし	907	33.6
天草宝島デー「白菜」		ごはん	牛乳	大豆の磯煮 ふんわり豆腐バーグ 白菜のごまネーズあえ	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 厚あげ ちぎりあげ ちくわ とうふ 魚のすりみ	ごめ 麦 こんにゃく ジャガイモ さとう ノンエッグマヨネーズ ごまでんぶん 山芋	にんじん いんげん はくさい もやしたまねぎ ねぎれんこん	883	34.9
6	月			あおさ汁 たちうおフライ ごぼうのきんぴら	牛乳 とうふ かまぼこ あおさ たちうお てんぶら (かつおぶし・こんぶだし)	ごめ 麦 油 こんにゃく ごま さとう ごま油 でんぶん パン粉	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう えだまめ	758	25.0
7	火	ごはん	牛乳	ポトフスープ チキン照り焼きパティ コールスローサラダ	牛乳 チキンウインナー 鶏肉	丸パン パン粉 ジャガイモ さとう 水あめ 油	にんじん たまねぎ はくさい しめじ きゅうり 果汁（レモン バナナップル） コーン えだまめ りんご キャベツ	756	31.5
8	水	丸パンカット	牛乳	わかめスープ ブルコギ おかか和え	牛乳 とうふ かまぼこ 豚肉 かつおぶし わかめ	ごめ 麦 さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ にら しめじ キャベツ きゅうり もやし にんにく	709	30.6
10	金	ごはん	牛乳	白菜のみぞ汁 いわしありカリフライ② 昆布和え	牛乳 とうふ あげ いわし 塩昆布 みそ (にぼしだし)	ごめ 麦 さつまいも さとう ごま油 油 水あめ でんぶん 米粉 パン粉 玄米粉	はくさい にんじん えのき ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	768	27.4
13	月	ごはん	牛乳	ポークカレー ナゲット② 海藻サラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク わかめ 昆布 ふのり とさかのり まふのり ちりめん 鶏肉	ごめ 麦 ジャガイモ 小麦粉 コーンスターク パン粉 コーングリット カレールー	たまねぎ にんじん トマト えだまめ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ きゅうり 白菜 あおじそ	866	30.4
天草宝島デー「大根」		ごはん	牛乳	大根のべっこ煮 大豆とごぼうのミンチカツ キャベツのツナ和え	牛乳 ちぎりあげ 豚肉 ツナ 厚あげ 昆布 鶏肉 大豆	ごめ 麦 こんにゃく さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ごま パン粉 でんぶん	だいこん にんじん いんげん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう しょうが	884	32.0
14	火			平めんスープ トマトオムレツ カシューナッツあえ	牛乳 豚肉 卵 鶏肉	米粉パン 平めんビーフン ごま油 カシューナッツ 油	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり トマト	545	21.9
15	水	米粉パン	牛乳	白菜ときのこのスープ れんこんつくね② ひじきサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 卵黄 ひじき	ごめ 麦 ジャガイモ パン粉 油 でんぶん さとう ごま	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ はくさい ひじき キャベツ パセリ きゅうり れんこん しょうが	798	26.6
ふるさとくまさんデー 菊池の味		ごはん	牛乳	武光公鍋 いわしのおかか煮 切干大根すのもの	牛乳 豚肉 ちくわ いわし ツナ かつお節 みそ (にぼしだし)	ごめ ふちまる麦 さといも こんにゃく さとう ごま ごま油 でんぶん	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ きゅうり	812	35.1
20				振替休業日					
21	火	ごはん	牛乳	タイピーエン シューマイ② もやしの中華和え	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ うずら卵 鶏肉 粉末大豆	ごめ 麦 春雨 ごま油 さとう でんぶん 小麦粉	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ もやし きゅうり きゅうり しょうが ねぎ	751	28.6
冬至献立		ごはん	牛乳	かぼちゃそぼろ煮 いわしとお肉のハンバーグ ほうれん草ごまあえ	牛乳 鶏肉 てんぶら 厚あげ いわし 豚肉 ひじき	ごめ 麦 こんにゃく さとう すりごま パン粉 でんぶん 油 ラード	たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん ほうれん草 もやし キャベツ しょうが	802	32.9
クリスマス献立				きのこのクリームシチュー 星形コロッケ ビーンズサラダ・ケーキ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 チーズ ハム 卵 練乳 スキムミルク ひよこ豆 レッドキドニー 青えんどう豆	ミルクパン ジャガイモ 油 さとう ココア シチュールー パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ チョコレート	にんじん たまねぎ えのき しめじ きゅうり コーン えだまめ	1055	39.0
24	金	ごはん	牛乳	つみれ汁 五目厚焼卵 れんこんの和え物	牛乳 鶏肉 鶏卵 とうふ (にぼしだし) すけとうたら	ごめ 麦 ごま でんぶん さとう	にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう しいたけ ねぎ れんこん かぼちゃ きゅうり グリンピース コーン たけのこ	725	27.8

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。