



# 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		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 コーンスターチ 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		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	こめ 麦 春雨 ごま パン粉 でんぷん 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		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	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう 油 ごま油 ごま パン粉 でんぷん	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」									
6	月	ごはん		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	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごま でんぷん 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
天草宝島お魚給食の日									
7	火	ごはん		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 てんぷら (かつおぶし・こんぶだし)	こめ 麦 油 こんにゃく ごま さとう ごま油 でんぷん パン粉	たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ ごぼう えだまめ	758	25.0
8	水	丸パンカット		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 じゃがいも 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 パイナップル) コーン えだまめ りんご キャベツ	756	31.5
9	木	ごはん		わかめスープ プルコギ おかか和え	牛乳 とうふ かまぼこ 豚肉 かつおぶし わかめ	こめ 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		白菜のみそ汁 いわしかりかりフライ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)	こめ 麦 さつまいも さとう ごま油 油 水あめ でんぷん 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		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 ぶのり とさかのり まふのり ちりめん 鶏肉	こめ 麦 じゃがいも 小麦粉 コーンスターチ パン粉 コーングリッツ 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」									
14	火	ごはん		大根のべっこう煮 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	こめ 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 でんぷん	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
15	水	米粉パン		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 平めんピーフン 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
16	木	ごはん		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 バーコン 鶏肉 チーズ 卵黄 ひじき	こめ 麦 じゃがいも パン粉 油 でんぷん 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									
17	金	ぶちまるごはん		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)	こめ ぶちまる麦 さといも こんにゃく さとう ごま ごま油 でんぷん	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		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	こめ 麦 春雨 ごま油 さとう でんぷん 小麦粉	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ もやし きゃべつ きゅうり しょうが ねぎ	751	28.6
冬至献立									
22	水	ごはん		かぼちゃそばろ煮 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 てんぷら 厚あげ いわし 豚肉 ひじき	こめ 麦 こんにゃく さとう すりごま パン粉 でんぷん 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									
23	木	ミルクパン		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 じゃがいも 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 でんぷん 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		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	こめ 麦 ごま でんぷん 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。