



12月

給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質
					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	その他	
1	月	★図書コラボ★		揚げさばのおろし煮	ぎゅうにゅう さば わかめ	こめ むぎ あぶら	だいこん きゅうり ねぎ		784
		麦ごはん		わかめの酢の物	とうふ あげ	さとう さといも	にんじん はくさい えのきだけ	いりこ	32.3
2	火	★図書コラボ★		チキンナゲット②	ぎゅうにゅう とり にく	しょくパン あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん		820
		食パン いちごジャム		ビーンズサラダ	ハム だいす だいふくめ ぎんときまめ	じゃがいも いちごジャム	たまねぎ かぶ ブロッコリー		34.4
3	水	★図書コラボ★		鶏肉の照り焼き	ぎゅうにゅう とり にく	こめ むぎ さとう	しょうが もやし ほうれんそう		777
		麦ごはん		ほうれん草のごまあえ	ぶたに かつあげ	ごま さといも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	いりこ	33.5
4	木	★図書コラボ★		ちくわのカレー揚げ③	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ	こめ むぎ あぶら	だいこん きゅうり はくさい		849
		麦ごはん		大根ツナあえ	ツナ とり にく ぶたに にく	こむぎこ ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ しめじ わらび		34.0
5	金	★図書コラボ★		鮭の塩焼き	ぎゅうにゅう さけ あつあげ	こめ むぎ ごま	キャベツ きゅうり にんじん		812
		麦ごはん		しそひじきあえ	ぎゅうに ぶたに かつあげ	じゃがいも さとう	しそひじき たまねぎ		39.1
8	月	麦ごはん		さんま甘露煮	ぎゅうにゅう さんま	こめ むぎ ごま さとう	ごぼう にんじん きぬさや ねぎ		817
				五目さんびら	かつあげ だいす あつあげ	ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ しいたけ こんにゃく	いりこ	28.5
9	火	ミルクパン		根菜肉詰め信田	ぎゅうにゅう ツナ とり にく	ミルクパン ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん		867
				キャベツのカレーマヨあえ	あげ ちくわ	うどんめん	たまねぎ はくさい しいたけ	いりこ	35.2
10	水	天草宝島デー「豚肉」		豚肉のしょうが焼き	ぎゅうにゅう ぶたに にく	こめ むぎ あぶら	たまねぎ しょうが きゅうり		775
		麦ごはん		ごま酢あえ	とり にく ちくわ たまご とうふ	さとう ごま	にんじん キャベツ もやし ねぎ	いりこ	37.1
11	木	天草宝島デー「キャベツ」		ハンバーグきのこソース	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	まるパン さとう じゃがいも	しめじ えのきだけ きゅうり		781
		丸パンカット		コールスローサラダ	とり にく ぶたに にく	あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ		31.9
12	金	麦ごはん		ひじきシュウマイ③	ぎゅうにゅう ぶたに にく	こめ 精麦(マ・ミール) さとう	こまつな もやし にんじん ねぎ		857
				小松菜のあえもの	ひじき あつあげ みそ	ごまあぶら でんぶん あぶら	コーン たまねぎ だけのこ		34.0
15	月	わかめごはん		チャーチャン豆腐	ぎゅうにゅう ちりめん	こめ ごま ごまあぶら さとう	きゅうり だいこん にんじん		724
				大豆と豆腐のフライ	だいす とうふ とり にく		ごぼう しいたけ ねぎ	いりこ	28.3
16	火	天草宝島デー「白菜」		ウィンナー	ぎゅうにゅう ウィンナー	コッパン さとう じゃがいも	きゅうり にんじん しいたけ		765
		カットコッパン		ポテトサラダ	ハム ベーコン	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ だいこん はくさい		25.9
17	水	麦ごはん		白菜スープ	ぎゅうにゅう とり にく	こめ むぎ さとう	にら しょうが にんにく ねぎ		797
				元気の出るレバー	とりレバー ぶたに にく	でんぶん あぶら ごまあぶら	きゅうり にんじん たまねぎ		36.7
18	木	天草宝島デー「天草大王」		ワンタンスープ	ちくわ	こむぎこ ワンタン	しいたけ はくさい		
		天草大王の カレーライス (麦ごはん)		ヒレカツ	とり にく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん しょうが		898
19	金	★菊池の味★		海藻サラダ	ツナ わかめ とさかのり	じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく りんご もやし		31.1
		むぎごはん		いわしとお肉のハンバーグ	ぎゅうにゅう ぶたに にく	こめ むぎ さとう	きゅうり にんじん キャベツ		736
22	月	★冬至献立★		野菜の甘酢あえ	いわし ちくわ あつあげ	ごま さといも	だいこん しいたけ ねぎ	いりこ	28.6
		武光公汁		厚焼きたまご	ぎゅうにゅう たまご ちくわ	こめ むぎ さとう	だいこん にんじん ゆず		798
23	火	★クリスマスメニュー★		ゆずあえ	とり にく えだまめ あつあげ	ごま	たまねぎ かぼちゃ		29.9
		麦ごはん		かぼちゃそぼろ煮			こんにゃく		
24	水	ミルクパン		フィレオチキン	ぎゅうにゅう とり にく	ミルクパン じゃがいも あぶら	ブロッコリー にんじん きゅうり		790
				ブロッコリーサラダ	コンソメスープ クリスマスデザート	チョコムースorいちごプリン	たまねぎ キャベツ パセリ		34.0
24	水	麦ごはん		うまかコロッケ	ぎゅうにゅう ぶたに にく あげ	こめ むぎ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		840
				ごまドレッシングあえ	とうふ とうにゅう ばに にく	じゃがいも さといも	コーン だいこん	いりこ	25.7
				豆乳みそ汁		こむぎこ パンこ	はくさい しいたけ		

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。

12月
天草産食材