



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★ 麦ごはん	牛乳	揚げさばのおろし煮 わかめの酢の物 具たくさんのおみそ汁	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ あげ	こめ むぎ あぶら さとう さといも	だいこん きゅうり ねぎ にんじん はくさい えのきたけ しいたけ		784 32.3
				チキンナゲット② ピーンズサラダ かぶのシチュー・いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ハムだいすいかぶまめ きんときまめ バーコン スキムミルク	しょくパン あぶら さとう じゅがいも いちごジャム	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ かぶ ブロッコリー		820 34.4
3	水	★図書コラボ★ 麦ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き ほうれん草のこまあえ 豚汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	こめ むぎ さとう こま さといも	しょうが もやしほれんそう にんじん こぼう だいこん ねぎ はくさい しいたけ こんにゃく		777 33.5
				ちくわのカレー揚げ③ 大根ツナあえ タンダの山菜鍋	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ ツナ とりにく ぶたにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ こま ごまあぶら	だいこん きゅうり はくさい にんじん ねぎ しめじ わらび えのきたけ たけのこ きくらげ		849 34.0
5	金	★図書コラボ★ 麦ごはん	牛乳	鮭の塩焼き しそひじきあえ 肉じゃが	ぎゅうにゅう さけ あつあげ ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ えだまめ	こめ むぎ こま じゅがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん しそひじき たまねぎ こんにゃく		812 39.1
				さんま露煮 五目きんぴら 吳汁	ぎゅうにゅう さんま さつまあげ だいすいかぶまめ わかめ みそ	こめ むぎ こまさとう こまあぶら ジュガード	ごぼう にんじん きぬさや ねぎ たまねぎ しいたけ こんにゃく		817 28.5
9	火	ミルクパン	牛乳	根菜肉詰め信田 キャベツのカレーマヨあえ 煮込みうどん	ぎゅうにゅう ツナ とりにく あげ ちくわ	ミルクパン ノンエッグマヨネーズ うどんめん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ はくさい しいたけ こまつな ねぎ		867 35.2
				豚肉のしょうが焼き ごまあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう こま	たまねぎ しょうが きゅうり にんじん キャベツ もやしじねぎ		775 37.1
11	木	丸パンカット	牛乳	ハンバーグきのこソース コールスローサラダ ポテトスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく ぶたにく	まるパン さとう ジュガード あぶら	しめじ えのきたけ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ		781 31.9
				ひじきシウマイ③ 小松菜のあえもの チャーチャン豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あつあげ みそ	こめ 精麦(マ・ミール) さとう ごまあぶら でんぶん あぶら	こまつな もやし にんじん ねぎ コーン たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ チンゲンサイ		857 34.0
15	月	わかめごはん	牛乳	大豆と豆腐のフライ ごまじゅこサラダ かしわ汁	ぎゅうにゅう ちりめん だいすいかぶまめ とりにく あつあげ	こめ ごま ごまあぶら さとう	きゅうり だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく		724 28.3
				ウインナー	ぎゅうにゅう ウィンナー	コッペパン さとう ジュガード	きゅうり にんじん しいたけ		765
16	火	カットコッペパン	牛乳	ポテトサラダ 白菜スープ	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 ねぎ		25.9
				元気の出るレバー びり辛きゅうり ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー ぶたにく ちくわ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら こむぎこ ワンタン	にら しょうが にんにく ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ はくさい		797 36.7
18	木	天草大王の カレーライス (麦ごはん)	牛乳	ヒレカツ	とりにく ぎゅうにゅう ツナ わかめ とさかのり いとかんてん ぶたにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		898 31.1
				いわしとお肉のハンバーグ 野菜の甘酢あえ 武光公汁	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしちくわ あつあげ	こめ むぎ さとう ごま さといも	きゅうり にんじん キャベツ だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく		736 28.6
22	月	麦ごはん	牛乳	厚焼きたまご ゆずあえ かぼちゃそぼろ煮	ぎゅうにゅう たまご ちくわ とりにく えだまめ あつあげ	こめ むぎ さとう ごま	だいこん にんじん ゆず たまねぎ かぼちゃ こんにゃく		798 29.9
				フィレオチキン 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	ぎゅうにゅう とりにく セレクト	ミルクパン ジュガード あぶら チョコムースorいちごプリン	ブロッコリー にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ パセリ		790 34.0
24	水	麦ごはん	牛乳	うまかコロッケ ごまだれッシングあえ 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とうふ とうにゅう ばにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも さといも こむぎこ パンこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん はくさい しいたけ		840 25.7

※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

