



12月

学校給食献立予定表 (小学校)



| ひ | よう | しゅしょく | ぎゅう にゅう | おかず | | | | えいよりょう | |
|--------------------|----|-------|------------|---|--|---|--|-----------------|--------------|
| | | | | | あか | きいろ | みどり | エネルギー (kcal) | たんぱく し(%) |
| | | | | | 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 | | 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 でんぷん 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 | 629 | 22.7 |
| 天草宝島デー「大根」 | | | | 大根のべっこう煮 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 こんにやく 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 | 661 | 24.7 |
| 5 | げつ | ごはん | | 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 (にぼしだし) | こめ麦 こんにやく じゃがいも さとう ごま 米粉 あぶら でんぷん | 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 | 630 | 22.3 |
| 6 | か | ごはん | | マーボー厚揚げ 照り焼きチキン もやしをあえもの | 牛乳 絹あげ ぶたにく 大豆 とりにく みそ | こめ麦 さとう でんぷん 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 | 683 | 32.4 |
| 7 | すい | 食パン | | 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 でんぷん パンこ じゃがいも あぶら 小麦粉 さとう | たまねぎ にんじん しめじ フルーン 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 | 646 | 21.6 |
| 天草宝島デー「白菜」 | | | | 八宝菜 ぎょうざ② ナムル | 牛乳 ぶたにく うすら卵 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 きゃべつ たらしょうが | 629 | 24.8 |
| 9 | きん | ごはん | | 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 さとも こんにやく さとう やまいも あぶら でんぷん 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 | 633 | 22.1 |
| 12 | げつ | ごはん | | 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 じゃがいも カレールー あぶら でんぷん 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 | 668 | 22.0 |
| 13 | か | ごはん | | 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 (にぼしだし) | こめ麦 さとも こんにやく あぶら さとう パン粉 でんぷん | 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 | 651 | 27.2 |
| 14 | すい | 米粉パン | | 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 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら パン粉 小麦粉 でんぷん | 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 | 627 | 27.9 |
| 15 | もく | ごはん | | 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 でんぷん | 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 | 634 | 22.9 |
| 天草大王の日 | | | | 天草大王のかしわ汁 コーンシュマイ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 (にぼしだし) | こめ麦 こんにやく さとう ごま ごまあぶら 小麦粉 でんぷん 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 | 625 | 23.5 |
| 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 (にぼしだし) | こめ麦 さとも こんにやく ノンエッグマヨネーズ ごま パン粉 あぶら でんぷん | 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 | 632 | 25.2 |
| 20 | か | ごはん | | 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 でんぷん | 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 | 576 | 24.9 |
| 21 | すい | ミルクパン | | 平めんスープ トマトミートボール② 枝豆サラダ | 牛乳 ぶたにく とりにく | ミルクパン ビーフン ごまあぶら あぶら でんぷん 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 | 608 | 25.7 |
| 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 こんにやく さとう あぶら ごまあぶら 小麦粉 でんぷん | たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん キャベツ きゅうり | 628 | 21.2 |
| 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 シモン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 じゃがいも バター さとう クリスマスケーキ あぶら でんぷん 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 | 759 | 26.6 |