



12月学校給食献立予定表 (小学校)



2021. 12月学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	しつ(%)
					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	すい	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	551	28.1
2	もく	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	673	24.2
3	きん	ごはん		みそおでん 彩の野菜のメンチカツ もやし和え物	牛乳 鶏肉 厚あげ ちくわ うすら卵 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	685	25.5
天草宝島デー「白菜」									
6	げつ	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	672	27.0
天草宝島お魚給食の日									
7	か	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・こんにゃく)	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	607	19.5
8	すい	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 チキンウィンナー 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 バイナップル) コーン えだまめ りんご キャベツ	572	24.3
9	もく	ごはん		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	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	548	23.6
10	きん	ごはん		白菜のみそ汁 いわしカリカリフライ 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 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	566	19.5
13	げつ	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 ぶりのり とさかのり まぶりのり 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 あおさ	693	24.9
天草宝島デー「大根」									
14	か	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	672	24.3
15	すい	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	431	17.1
16	もく	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 ベーコン 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	639	21.7
ふるさとくまさんデー 菊池の味									
17	きん	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	659	29.5
20	げつ	ごはん		五目汁 鶏の天ぷら かわりあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵 (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも 油 米粉 小麦粉 でんぷん ごま	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ しそ なたまめ しょうが うめぼし だいこん なす れんこん	593	19.9
21	か	ごはん		タイビーエン シューマイ② もやしの中華和え	牛乳 豚肉 かまぼこ ツナ うすら卵 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 だけのこ 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	601	22.7
冬至献立									
22	すい	ごはん		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	640	27.1
クリスマス献立									
23	もく	ミルクパン		きのこのクリームシチュー 星形コロケ 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 氷あめ 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	849	30.8
24	きん	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 ほうれん草 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 だけのこ	576	22.5

※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。