



# 12月 学校給食献立予定



上天草市立維和小学校

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	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
2	げつ	むぎ麦ごはん		ふゆやさい冬野菜のみそ汁 かみかみカレーきんぴら	こめ むぎ さといも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ こんぶ	にんじん だいこん ごぼう しょうが たけのこ はくさい いんげん	659	27.7
3	か	むぎ麦ごはん		わかめスープ てづくはるま手作り春巻き もやしのナムル	こめ むぎ あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく	たまねぎ ねぎ たけのこ にんじん もやし きゅうり	696	25.9
4	すい	コッペパン		ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ	コッペパン スパゲティ あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ キャベツ トマト ブロッコリー にんにく	597	20.1
5	もく	むぎ麦ごはん		キムチ鍋風スープ だいますこもくに大豆の五目煮	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ あぶらあげ こんぶ だいます	キムチ しいたけ しょうが だいこん にんじん たまねぎ ねぎ いんげん	662	25.1
6	きん	かぼちゃ蒸しパン		ちゃんぽん こまつな小松菜サラダ	ホームケーキミックス さとう バター スパゲティ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ ハム	かぼちゃ たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ もやし キャベツ こまつな	558	24.2
9	げつ	こぎつねごはん		とうふ豆腐のすまし汁 はくさいあえもの白菜の和え物	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく わかめ あぶらあげ こんぶ	にんじん えのきだけ えだまめ たまねぎ ほうれんそう はくさい	629	27.8
味の旅～北海道～									
10	か	むぎ麦ごはん		じゃがいものみそ汁 さけさけのちゃんちゃん焼き いんげんのごま和え	こめ むぎ さとう ごま バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さけ ハム	えのきだけ しめじ たまねぎ にんじん もやし キャベツ いんげん こまつな	616	28.2
11	すい	ミルクパン		かぶのクリームシチュー チキンナゲット ごまネーズサラダ	コッペパン さとう バター じゃがいも あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム	たまねぎ えだまめ かぶ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	560	19.2
12	もく	むぎ麦ごはん		はくさい白菜のうすくず汁 てづくはるま手作り和風ハンバーグ こんぶあえ昆布和え	こめ むぎ じゃがいも さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ こんぶ しょうが カリフラワー えのき こまつな ピーマン キャベツ きゅうり	685	19.5
13	きん	しょく食パン		ポトフ風煮込み カニかまサラダ みかんジャム	しょくパン じゃがいも みかんジャム ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウイナー かにかま とりにく	たまねぎ キャベツ きゅうり 人参(根・皮つき・生) いんげん	595	20.6
16	げつ	12月21日(持久走大会)の振替休業日							
17	か	むぎ麦ごはん		かぼちゃのうま煮 そくせきつ即席漬 あじつ味のり味付け海苔	こめ むぎ こんにやく じゃがいも ごま さとう あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう こうやとうふ とりにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ ごぼう つぼづけ しいたけ いんげん	650	22.3
18	すい	こめ米粉パン		ミネストローネ イタリアンサラダ とりにく鶏肉のガーリック焼き	ミルクパン さとう マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ キャベツ えのきだけ にんじん きゅうり トマト えだまめ	650	28.9
ふるさとくまさんデー(八代)									
19	もく	しょうがご飯		トマトだご汁 ちくわサラダ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ	しょうが にんじん えだまめ トマト だいこん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	654	24.0
20	きん	シュガートースト		オニオンスープ にんじん人参サラダ	しょくパン さとう バター じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ パセリ にんじん きゅうり えのきだけ コーン	589	23.0
23	げつ	むぎ麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 ぶたにく豚肉のしょうが焼き	こめ むぎ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ しめじ にんじん キャベツ しょうが だいこん ピーマン にんにく	631	25.2
終業式・クリスマスメニュー									
24	か	むぎ麦ごはん		ふゆやさい冬野菜カレー キャベツサラダ てづく手作りマフィン	こめ むぎ さつまいも バター じゃがいも あぶら さとう チョコ オリーブゆ ホームケーキミックス	ぎゅうにゅう ハム とりにく	たまねぎ にんじん だいこん しめじ ブロッコリー キャベツ しょうが きゅうり コーン ごぼう りんご にんにく	699	21.3

\* 献立は都合により、変更する場合があります。