



令和6年 12月 学校給食献立予定表

かみあまくさしりつかみきょうどちょうりじょう  
上天草市立上共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)	
					き	あか	みどり		
					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 月	むぎごはん 麦ご飯		スーミータン 回鍋肉	米 小麦 さとう でんぷん ごま油	牛乳 ハム ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん コーン きくらげ こまつな キャベツ もやし ピーマン たけのこ	596 22.9	
3	か 火	ごはん		かぼちゃのみそ汁 さばのオリーブオイル焼き れんこんチップス	米 あぶら オリーブオイル	牛乳 油揚げ さば	かぼちゃ たまねぎ ねぎ パセリ れんこん えのきたけ	682 23.4	
4	すい 水	まる 丸パン		カレーうどん いわしのカリカリ焼き ごまドレサラダ	丸パン あぶら うどんめん ドレッシング	牛乳 いわし ハム かまぼこ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しいたけ	565 22.3	
5	もく 木			振りかえきゅうじつ 振替休日					
6	きん 金	しょく 食パン		カルボナーラ風スパゲティ れんこんささみのマスタード和え 手作りにんじんジャム	食パン バター スパゲティ ごま オリーブオイル	牛乳 ベーコン 生クリーム たまご チーズ とりにく	マッシュルーム たまねぎ パセリ れんこん きゅうり にんじん りんご果汁	752 26.6	
9	げつ 月	ごはん		かきたま汁 さんま甘露煮 千草和え	米 でんぷん ごま さとう	牛乳 豆腐 たまご さんま	たまねぎ にんじん えのきたけ ほうれんそう コーン もやし キャベツ きぬさや	602 25.0	
10	か 火	たいめし		わかめのみそ汁 じゃこサラダ みかん	米 さとう あぶら	牛乳 豆腐 さとう たい ちりめん わかめ 油揚げ	しいたけ ねぎ コーン たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ブロッコリー みかん	578 20.9	
11	すい 水	コッペパン		ビーフシチュー シスコーンいりサラダ	コッペパン じゃがいも コーンフレーク あぶら	牛乳 きゅうにく 生クリーム ツナ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり えだまめ コーン	560 20.5	
12	もく 木	あじ たび 味の旅 むぎごはん 麦ご飯		いもだんご汁 鮭のちゃんちゃん焼き	米 小麦 じゃがいも バター さとう でんぷん	牛乳 とりにく 鮭	にんじん ごぼう だいこん キャベツ たまねぎ もやし ねぎ はくさい	615 26.3	
13	きん 金	まる 丸パン		和風スープスパゲティ ニギスフライ 焼き芋	丸パン スパゲティ あぶら さつまいも	牛乳 ベーコン かまぼこ ニギス	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム いんげん はくさい	612 21.7	
16	げつ 月	むぎごはん 麦ご飯		ふゆやさしい 冬野菜カレー はくさい 白菜とりんごのサラダ	米 小麦 さといも さつまいも	牛乳 ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが ほうれんそう りんご はくさい きゅうり	599 17.7	
17	か 火	むぎごはん 麦ご飯		ちゅうか 中華スープ ゆーりんちー 油淋鶏 きのこの中華和え	米 小麦 ごま 小麦粉 でんぷん あぶら さとう ごま油	牛乳 豆腐 とりにく ツナ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが もやし しめじ エリンギ ほうれんそう	646 24.9	
18	すい 水	りんごトースト		ビーフン汁 さつまいもの和風サラダ	食パン さとう バター ビーフン あぶら マーガリン さつまいも ごま	牛乳 ハム とりにく かつお節	りんご たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ほうれんそう キャベツ	549 17.2	
19	もく 木	ふるさとくまさんデー しょうがごはん		のっぺい汁 ちくわいりサラダ ミニトマト	米 さといも でんぷん じゃがいも こんにやく	牛乳 とりにく とうふ ちくわ 油揚げ	にんじん だいこん しいたけ キャベツ きゅうり ねぎ トマト	548 17.1	
20	きん 金	●(21日冬至) ココアパン		うんも 運盛りうどん にく 肉しのだ ゆずドレッシングサラダ	ココアパン うどん ドレッシング	牛乳 油揚げ とりにく ベーコン かんてん	にんじん だいこん れんこん キャベツ きゅうり ゆず いんげん	568 24.0	
23	げつ 月	わかめごはん		みそおでん パンサンス	米 小麦 こんにやく さとう はるさめ ごま ごま油 さといも	牛乳 とりにく ハム 厚揚げ うずらの卵 こんぶ ちくわ たまご わかめ	だいこん にんじん きゅうり きゅうり もやし キャベツ	589 23.8	
24	か 火	★クリスマス・イブ ごはん		ホワイトシチュー リースサラダ セレクトケーキ	米 さつまいも 小麦粉 さとう バター ケーキ あぶら	牛乳 ベーコン チーズ ハム たまご 卵	たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんにく レモン果汁 トマト	743 19.5	

※献立は都合により変更することがあります。