



# 12月 こんだてよていひょう

令和2年度 菊池市泗水学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー 幼稚園 小学校 中学校
					赤(あか)	黄(き)	緑(みどり)	
					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	火	丸パン(カット)		豆腐ハンバーグ ごぼうのサラダ 小松菜のミルクスープ	牛乳 豆腐ハンバーク ベーコン ひよこまめ 豆乳 生クリーム	丸パン さとう ごま オリーブ油 米粉 じゃがいも	ごぼう きゅうり にんじん 白菜 コーン にんにく こまつな しめじ	520 635 778
「くまもとの地鶏 天草大王」給食				牛乳	米 麦	白菜 にんじん ねぎ	548	
2	水	麦ごはん		天草大王の水炊き さばのゆず味噌煮 もやしのとえ物	天草大王 焼き豆腐 さば	しらたき さとう	しめじ もやし きゅうり	694 842
3	木	食パン		親子うどん じゃこ豆サラダ マーシャルビーンズ	牛乳 とり肉 卵 ちりめん 大豆 マーシャルビーンズ	食パン さとう うどん ごま油	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな キャベツ	480 549 722
4	金	麦ごはん		えこめ牛の肉豆腐 わかめの酢の物 浜炊きいわし	牛乳 えこめ牛 厚揚げ くきわかめ いわし	米 麦 しらたき さとう ごま油	しょうが 白菜 ねぎ しいたけ しゅんぎく きゅうり にんじん コーン	幼:中止 663 808
7	月	麦ごはん		筑前煮 魚そうめん汁 かなぎの佃煮	牛乳 とり肉 がんもどき 魚そうめん わかめ かなぎつくだに	米 麦 さといも こんにゃく ごま油 さとう	しいたけ にんじん ごぼう れんこん いんげん たまねぎ しめじ チンゲンサイ	462 596 724
8	火	人参パン		パリパリ焼きそば フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 いか うすら卵 ヨーグルト	人参パン さとう 焼チャー麺 ごま油 でんぷん	にんじん しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし ねぎ きくらげ りんご みかん もも パナナ	586 683 890
9	水	麦ごはん		里いもと白菜のみそ汁 卵焼き れんこんのしぐれ煮	牛乳 豆腐 卵 牛肉 ちくわ	米 麦 さといも しらたき ごま さとう 油	白菜 ねぎ れんこん にんじん いんげん しょうが	528 651 775
10	木	ソフトフランスパン		ミートボールのシチュー カリフラワーのカレーサラダ みかん	牛乳 ミートボール 白いんげんまめ	ソフトフランスパン さとう オリーブ油 じゃがいも バター	にんにく たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー キャベツ カリフラワー コーン みかん	526 613 774
「くまもと 天草 マダイ」給食				牛乳	米 麦	だけのご ねぎ	512	
11	金	麦ごはん		すまし汁 マダイのいそべフライ ほうれん草のごま和え	豆腐 かまぼこ わかめ マダイ	ごま さとう ねりごま	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	622 720
14	月	キムタクごはん		お豆腐のしゅうまい 卵スープ もやしカシューナッツあえ	牛乳 ぶた肉 卵 とうふ	米 さとう ごま油 でんぷん カシューナッツ	つぼ漬 白菜キムチ ねぎ もやし ほうれん草 にんじん えのきたけ きゅうり	489 569 720
15	火	ミルクパン		冬野菜のポトフ ししゃもフリッター りんご	牛乳 とり肉 ししゃも	ミルクパン さとう 油 じゃがいも	にんじん だいこん 白菜 ブロッコリー たまねぎ りんご	500 571 836
16	水	麦ごはん		さんまのみぞれ煮 じゃこ野菜の和え物 呉汁	牛乳 さんま ちりめん 大豆 油揚げ 豆腐	米 麦 ごま さとう こんにゃく	キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ	499 617 760
17	木	米粉パン		白菜のクリーム煮 ミートオムレツ アーモンドサラダ	牛乳 とり肉 白いんげんまめ 卵 生クリーム	米粉パン さとう 米粉 バター 油 アーモンド オリーブ油	白菜 たまねぎ チンゲンサイ ブロッコリー にんじん	567 658 779
★ ふるさとくまさんデー(宇城の味) ★								549
18	金	びりん飯		白玉汁 れんこんはさみフライ みかんゼリー	牛乳 とうふ 油揚げ かまぼこ	米 ごま油 ごま さとう もち 油	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ 千切大根 だいこん えのき れんこん みかんゼリー	609 820
21	月	麦ごはん		根菜のしのだ ほうとう 大根のゆずあえ	牛乳 根菜のしのだ とり肉 油揚げ	米 麦 めん さとう	かぼちゃ にんじん だいこん しめじ ねぎ ゆず	573 700 849
22	火	食パン		とりのからあげ コールスローサラダ 野菜スープ ブッシュドノエル	牛乳 とり肉 ベーコン ひよこまめ	食パン さとう ドレッシング でんぷん 小麦粉 油 オリーブ油 ケーキ	キャベツ にんじん コーン にんにく たまねぎ ブロッコリー しめじ	615 706 871
★ きくちさんデー(白菜) ★								557
23	水	麦ごはん		大根のそぼろ煮 白菜のひじき和え 納豆	牛乳 とり肉 厚揚げ ちぎりあげ ひじき 納豆	米 麦 しらたき さとう 油 ごま	だいこん しょうが にんじん たまねぎ しいたけ いんげん もやし 白菜 ほうれん草	628 755
24	木	ナン		エッグカレー カラフルサラダ	牛乳 ぶた肉 うすら卵	ナン オリーブ油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ りんご キャベツ トマト パプリカ	457 552 703

※県産牛肉等学校給食提供推進事業により「熊本の地鶏天草大王」「天草マダイ」を給食で提供します。

※献立および材料は都合により変更することがあります。ご了承ください。

※菊池産農産物学校給食提供事業により「菊池のえこめ牛」を給食で提供します。