



日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量 エネルギー kcal 蛋白質	ひとくちメモ
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える			
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロテン	ビタミン		
1	金	天草大王鶏の五目ご飯		いかねぎ焼き 大根サラダ かきたま汁	天草大王 油アゲ すりみ 卵 イカ	わかめ 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	ノンエッグマヨ ごま	いんげん 人参 ほうれん草 ねぎ	ごぼう しいたけ 玉ねぎ コーン 大根 キャベツ	776 31	1日(金)・8日(金) 天草食材「天草大王」
4	月	文化の日の振替休日										
5	火	ご飯		オムレツ ゆかり和え 変わりきんぴら	鶏肉 大豆 天ぷら 卵	ひじき 牛乳	米 砂糖	ごま	人参 いんげん	ごぼう れんこん きゃべつ きゅうり	707 24.8	6日(水) 天草宝島デー 「豚肉」
6	水	コッパン		黒糖きなこクリーム 大学芋 わかめサラダ ポークピーンズ	豚肉 大豆 きなこ	わかめ スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 さつま芋 水あめ 砂糖	油 ごま クリーム	人参 トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ きゃべつ きゅうり コーン	849 25.4	11日(月)・14日(木)・ 20日(水) 天草の魚を食べよう! 「シイラ」
7	木	ご飯		いわしのかば焼き カミカミサラダ けんちん汁	鶏肉 豆腐 いわし さきいか	牛乳	米 里芋 砂糖 片栗粉	油 ごま アーモンド	人参 ほうれん草 ねぎ	しめじ 大根 きゃべつ きゅうり	828 32.9	11日(月) 天草宝島デー 「さつまいも」
8	金	ご飯		焼きのり キムタク納豆 白ごまつくね 天草大王の筑前煮	天草大王 天ぷら 納豆 厚揚げ 鶏レバー	のり 牛乳	米 里芋 砂糖	ごま	いんげん 人参 ほうれん草	ごぼう れんこん たけのこ しいたけ もやし 白菜キムチ たくあん	776 30.9	11日(月) 天草宝島デー 「さつまいも」
11	月	麦ご飯		天草の魚シイラのもみじ焼き さつま汁 熊本県産みかんゼリ	シイラ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	米 麦 さつま芋	ノンエッグマヨ	人参 ねぎ パセリ	生姜 大根 白菜 ごぼう 玉ねぎ みかん果汁	808 30.7	15日(金) 天草宝島デー 「しいたけ」
12	火	麦ご飯		肥後ギョーザ ナムル カレーマーボー豆腐	豚みんち 豚レバー 大豆 みそ 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖 ギョーザ皮 片栗粉	ごま油	人参 ねぎ ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 枝豆 しいたけ きゃべつ きゅうり	804 30.1	15日(金) 天草宝島デー 「しいたけ」
13	水	揚げパン		デコボンサラダ 天草牛肉うどん	天草牛肉 油揚げ きなこ	わかめ 牛乳	パン 砂糖 うどん種	サラダ油	人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう しいたけ きゃべつ きゅうり デコボン缶	827 25.5	20日(水) 世界を知ろう! フランス料理
14	木	セルフおにぎり		梅干し 焼きのり 天草産シイラの唐揚げ 野菜あんかけ 肉じゃが	豚肉 厚揚げ 天ぷら シイラ	のり 牛乳	米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油	人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ しいたけ 梅干し	854 32.8	20日(水) 世界を知ろう! フランス料理
15	金	デコボン果汁の産せご飯		彩り野菜とキャベツのミンチカツ ちりめん粉の物 肥後団子入りのっぺい汁	鶏肉 豆腐 豚みんち	ちりめん わかめ 牛乳	米 里芋 小麦粉 片栗粉 パン粉 砂糖	マーガリン	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ 枝豆 大根 ごぼう 天草産しいたけ きゃべつ きゅうり	819 30.4	20日(水) 世界を知ろう! フランス料理
18	月	ご飯		いわしのおかか煮 たくあん和え おでん風煮	豚肉 厚揚げ 天ぷら ちくわ うずらの卵 かつおぶし	いわし 昆布 牛乳	米 里芋 砂糖		人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり たくあん	775 30.6	21日(月) ふるさとくまさんデー 「玉名の味」南関アゲ
19	火	都市音楽会 (お弁当持参! 忘れないでね)										
20	水	ソフトフランスパン		天草の魚 シイラフライ オーロラサラダ チキンフリカッセ (クリーム煮) 「世界を知ろう!」【フランス】	鶏肉 シイラ	スキムミルク 牛乳	パン パン粉	マーガリン ホイップ 油	人参 ブロッコリー パセリ	白菜 玉ねぎ コーン しめじ エリンギ マイタケ 枝豆 きゃべつ きゅうり	850 35.7	26日(火) 天草の魚を食べよう! 「ズ」
21	木	南関アゲ丼		大豆と豆腐のフライ ごま和え ふるさとくまさんデー 「玉名の味」	鶏肉 卵 かまぼこ 豆腐 大豆 南関アゲ	牛乳	米 砂糖 パン粉 じゃが芋 片栗粉	油 ごま	人参 いんげん	玉ねぎ しいたけ もやし きゃべつ きゅうり	858 32.9	27日(水) 今年も校庭の卒業記念樹 にレモンが実りました。 今年も、給食に使用させ てもらい「はちみつレモン サラダ」で提供します。
22	金	チキンカレー		フルーツ白玉 福神漬	鶏肉	スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 白玉粉 砂糖	油	人参	にんにく 生姜 福神漬 玉ねぎ しめじ 枝豆 みかん パイン 黄桃 りんご バナナ	958 23.3	27日(水) 今年も校庭の卒業記念樹 にレモンが実りました。 今年も、給食に使用させ てもらい「はちみつレモン サラダ」で提供します。
25	月	ご飯		シューマイ 昆布煮 すりみ団子のあおさ汁	白身魚 豆腐 豚みんち 天ぷら	あおさ 昆布 牛乳	米 シューマイ皮 砂糖		人参 いんげん	玉ねぎ きゃべつ しめじ しいたけ	728 27	27日(水) 今年も校庭の卒業記念樹 にレモンが実りました。 今年も、給食に使用させ てもらい「はちみつレモン サラダ」で提供します。
26	火	ご飯		天草産プリの照焼き なます 中華煮	豚肉 厚揚げ プリ	牛乳	米 砂糖 じゃが芋	ごま ごま油	人参 ねぎ	にんにく 玉ねぎ 白菜 たけのこ しいたけ きくらげ 大根 きゅうり	867 33.1	27日(水) 今年も校庭の卒業記念樹 にレモンが実りました。 今年も、給食に使用させ てもらい「はちみつレモン サラダ」で提供します。
27	水	セルフドッグ		ウインナー はちみつレモンサラダ マカロニスープ マンゴプリン	鶏肉 ウインナー	牛乳	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 はちみつ プリン	油	人参 ほうれん草 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ きゃべつ きゅうり レモン果汁 ごぼう れんこん	755 27.8	27日(水) 今年も校庭の卒業記念樹 にレモンが実りました。 今年も、給食に使用させ てもらい「はちみつレモン サラダ」で提供します。
28	木	ご飯		照焼きチキンハンバーグ チャプチェ みそ汁	鶏みんち 豚みんち みそ	わかめ 牛乳	米 じゃが芋 緑豆春雨 砂糖	ごま油	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ しめじ にんにく 生姜	787 80.9	天草産食材 天草大王 豚肉 牛肉 プリ シイラ いりこ さつま芋 干しいたけ きくらげ 新米 御所浦産デコボン果汁・レモン 御所浦産ちりめん
29	金	わかめご飯		和風肉じゃがコロケ 青じそドレッシング和え キムチスープ	豚肉 豆腐	わかめ 牛乳	米 じゃが芋 パン粉	油 ごま油	人参 ねぎ	大根 玉ねぎ 白菜 しいたけ きくらげ 白菜キムチ コーン きゃべつ きゅうり	721 21.1	

※献立は、物資の都合により変更することがあります。