



2がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう(天草小)

天草学校給食センター

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			えいよりょう		
					あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	
					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			
2	げつ	ふ り か え き ゅ う ぎ ょ う び								
3	か	にんじんパン		マカロニスープ さかなのやさいマヨやき コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ	こめこいりにんじんパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ あぶら パンこ	たまねぎ だいこん えだまめ にんじん はくさい ピーマン きゅうり コーン	617	29.7	
あまくさたからじまデー たちうお				ちゅうかふうたまごスープ たちうおフライ かつのりサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご だいず ツナ あつあげ たちうお のり	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん きくらげ はくさい きゅうり だいこん	652	25.2	
4	すい	むぎごはん								
5	もく	しょくパン		カレースープ とりにくのケチャップがらめ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん	しょくパン あぶら じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ だいこん きゅうり もやし	618	29.5	
あまくさたからじまデー あまくさだいおう				あまくさだいおうのやさいなべ ちぐさやき こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ チーズ あまくさだいおう ちくわ あぶらあげ たまご ツナ	こめ むぎ こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら	しょうが にんじん ほうれんそう はくさい みずな きゅうり しいたけ えのきたけ もやし だいこん	654	26.5	
6	きん	むぎごはん								
あまくさたからじまデー いりこ				ふゆやさいのみそしる とりそぼろ はくさいのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ	こめ むぎ さといも あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	だいこん はくさい いんげん にんじん たまねぎ しいたけ コーン きゅうり	681	26.0	
9	げつ	むぎごはん								
10	か	しょくパン		ラビオリスープ レバーいりミートグラタン フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ヨーグルト だいず ぶたにく レバー	しょくパン ラビオリ こむぎこ あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん にんにく はくさい しめじ みかん トマト パイナップル もも	673	27.6	
11	すい	むぎごはん		ごもくじる だいずとやさいのかきあげ ポンずあえ	ぎゅうにゅう とりにく ハム あつあげ だいず たまご	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	にんじん ごぼう えだまめ しいたけ たまねぎ きゅうり だいこん レモンかじゅう	640	22.4	
12	もく	ミルクパン		やさいスープ とりのカレーあげ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん	ミルクパン マカロニ あぶら さとう でんぷん	たまねぎ だいこん えだまめ にんじん はくさい きゅうり キャベツ	654	31.3	
13	きん	むぎごはん		だいこんのうまに いわしのうめに きりほしだいこんのごまあえ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく こんぶ あつあげ いわし	こめ むぎ ごま こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ だいこん いんげん こまつな うめ	681	27.8	
あまくさたからじまデー きくらげ				きくらげのちゅうかスープ たらねぎソースがけ バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく たら あつあげ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう ごま	たまねぎ はくさい きくらげ にんじん ねぎ もやし しいたけ きゅうり だいこん	660	27.8	
16	げつ	むぎごはん								
17	か	コッペパンカット		ふゆやさいのクリームシチュー ウインナー ツナマヨサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ツナ	コッペパン マカロニ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう こむぎこ	はくさい だいこん にんじん たまねぎ しめじ きゅうり	649	25.0	
ふるさとくまさんデー きくち				たけみつこうなべ ちくわのかばやきふう② にんじんきんぴら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく みそ てんぷら	こめ むぎ でんぷん さといも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ ごぼう えだまめ	669	23.9	
18	すい	むぎごはん								
19	もく	まるパン		だごじる かぼちゃコロッケ こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ	まるパン ごま しらたまこ あぶら さとう でんぷん こむぎこ	にんじん はくさい だいこん ごぼう かぼちゃ しいたけ こまつな もやし	664	25.1	
とうじ こんだて				かぼちゃのそぼろに れんこんつくね はくさいのゆずふうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぷら	こめ むぎ パンこ こんにゃく さとう あぶら でんぷん	かぼちゃ たまねぎ グリンピース にんじん はくさい ゆずれんこん しいたけ だいこん コーン	679	24.8	
20	きん	むぎごはん								
23	げつ	むぎごはん		カレー きびなごフライ② あますあえ	ぎゅうにゅう えだまめ きびなご	こめ むぎ こむ あぶら じゃがいも さとう でんぷん	しょうが たまねぎ しめじ にんじん きゅうり にんにく だいこん えだまめ	659	21.4	
クリスマス セレクトデザート きゅうしょく				しょうがコンソメスープ てづくりハンバーグ ツナサラダ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ツナ ぶたにく たまご	まるパン マカロニ あぶら パンこ さとう でんぷん こむぎこ	にんじん たまねぎ コーン ゆず はくさい えだまめ しめじ いちご しょうが きゅうり だいこん	659 702 626	27.8 27.9 27.2	
24	か	まるパンカット								

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

☆今月の天草産

こめ きゅうり

だいこん

はくさい

きくらげ

いりこ

しいたけ

たちうお

あまくさだいおう

