



献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量	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		エネルギー	
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロチン	ビタミン	蛋白質	
8	水	セルフバーガー		照焼チキンハンバーグ フレンチサラダ 冬野菜シチュー	天草産豚肉 鶏みんち	スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 砂糖	マーガリン 油	ブロッコリー ほうれん草 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ カリフラワー かぶ きやべつ きゅうり コーン	744 83.5	 あけまして おめでとう 皆さんにとって良い1年になります ように。これからも安心安全な給食 を作っていきます。本年もよろしく お願いします。 給食センター職員一同より
9	木	ご飯		いわしかぼすレモン煮 紅白なます 肉じゃが	天草産豚肉 天ぶら 厚揚げ	いわし 牛乳	米 じゃが芋 砂糖	ごま	人参 いんげん	玉ねぎ たけのこ 大根 かぼす レモン	803 27.8	
10	金	大根なめし		天草の魚を食べよう!「シイラ」 シイラのみそマヨネーズ焼き ぞう煮	鶏肉 ちくわ シイラ 豆腐 みそ	昆布 牛乳	米 里芋 もち 砂糖	ごま ごま油 ノンエッグマヨ	大根菜 人参 小松菜 パセリ	大根 玉ねぎ 干しいたけ	858 32	
13	月			● 成人の日								
14	火	ご飯		白ごまつね シルバーサラダ 変わりきんぴら	豚肉 大豆 天ぶら ハム レバー	ひじき 牛乳	米 緑豆春雨 砂糖	ごま ノンエッグマヨ 油	人参 いんげん	ごぼう れんこん きやべつ きゅうり	844 30.3	 16日(木) 天草の魚を食べよう! 「太刀魚」
15	水	レーズンパン		ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーサラダ スパゲッティナポリタン	豚肉 ウインナー ちくわ	スキムミルク 牛乳	パン スパゲッティ麺 砂糖 小麦粉	ごま ノンエッグマヨ 油	人参 ピーマン ブロッコリー トマト	玉ねぎ しめじ 枝豆 にんにく カリフラワー きやべつ	994 35.5	
16	木	ご飯		太刀魚フライ ゆかり昆布和え 豚汁 天草の魚を食べよう!「太刀魚」	太刀魚 豚肉 豆腐 みそ	昆布 牛乳	米 小麦粉 パン粉 里芋	油 ノンエッグマヨ	人参 ねぎ	生姜 大根 ごぼう 白菜 きやべつ きゅうり	879 30.3	 17日(金) 天草宝島デー 「天草大王」
17	金	天草大王カレー		フルーツヨーグルト 福神漬 バリッシュ	天草大王	いりこ スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 麦 じゃが芋	ホイップクリーム 油	人参	玉ねぎ 枝豆 福神漬 リンゴ みかん缶 バイン缶 黄桃缶 パナナ	931 27.2	
20	月	五福米 ご飯		くじらのミンチカツ 茎わかめのきんぴら 栄養すいとん ふるさとくまさんデー 「天草地区の味」	くじら肉 天草大王 厚揚げ 天ぶら	茎わかめ スキムミルク 牛乳	米 五福米 白玉粉 小麦粉 砂糖 パン粉	ごま ごま油 油	人参 ねぎ いんげん	白菜 大根 ごぼう しいたけ	860 27	 20日(月) ふるさとくまさんデー 「天草地区の味」五福米 「五福米」は自然農法で栽培さ れた赤米、黒米、緑米。香り 米、もち米をブレンドした米で す。新和町で作られています。
21	火	麦ご飯		ひじきシューマイ ナムル 厚揚げマーボー	天草豚みんち 厚揚げ 大豆 みそ	ひじき 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油	人参 ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 枝豆 ししいたけ もやし きやべつ	839 32.8	
22	水	揚げパン		果汁たっぷりリンゴゼリー マカロニサラダ ミートボール入り春雨スープ	鶏みんち 天草産豚肉 チキンハム きな粉	牛乳	パン 砂糖 緑豆春雨 マカロニ	ノンエッグマヨ 油	人参 ほうれん草	白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ きやべつ きゅうり コーン りんご果汁	832 26.4	 23日(木) 天草宝島デー 「フリ」「大根」
23	木	わかめご飯		ブリフライ 天草宝島デー 「フリ」「大根」 昆布和え とんかつソース けんちん汁	ブリ 天草大王 厚揚げ	わかめ 昆布 牛乳	米 里芋 小麦粉 パン粉	油	人参 ねぎ	大根 ごぼう しいたけ きやべつ きゅうり	759 25.3	
24	金	ご飯		焼き鮭 たくあん和え みそ汁 給食記念日	鮭 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	米 じゃが芋		人参 ねぎ	玉ねぎ きやべつ きゅうり たくあん	672 30	 28日(火) 秋田県の郷土料理 「いものこ汁」
27	月	ハヤシライス		海藻サラダ 福神漬	天草牛肉 ツナ	海藻 スキムミルク 牛乳	米 麦 じゃが芋		人参 トマト	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ 枝豆 たけのこ きゅうり きやべつ 福神漬	825 25.2	
28	火	ご飯		ふりかけ 魚フライ 天草のお魚を食べよう! 大根サラダ 秋田県の郷土料理 いものこ汁	天草大王 油揚げ 天草産魚	牛乳	米 里芋 砂糖 小麦粉 パン粉	ごま ノンエッグマヨ 油	人参 小松菜 ねぎ	ごぼう マイタケ しめじ 大根 きやべつ きゅうり	771 27.6	 30日(木) 高知県の郷土料理 「ぐる煮」「土佐和え」 「ぐる」とは煮まり、仲間といっ た土佐の方言です。ぐる煮はいろ んな材料をたくさん集めて煮込 む料理なのでこの名前が付けられ ました。もともとは仏様のお供え 物として「南無阿弥陀仏」の6文 字にちなんで6種類の材料で作っ ていました。
29	水	セルフドッグ		ウインナー フレンチサラダ 八宝菜 天草宝島デー「白菜」	天草産豚肉 いか えび かまぼこ うずらの卵 ウインナー	牛乳	パン 片栗粉 砂糖	油	人参 きぬさや	生姜 たけのこ 玉ねぎ きくらげ しいたけ きやべつ きゅうり	792 33.7	
30	木	ご飯		魚の唐揚げ黒潮ソース ニラともやしの土佐和え ぐる煮 高知県の郷土料理 天草のお魚を食べよう!	天草大王 厚揚げ 天草産魚 かつお節	牛乳	米 里芋 片栗粉 砂糖	油	人参 ニラ	ごぼう ししいたけ もやし きゅうり	730 27.4	 天草産食材 天草大王・豚肉・牛肉・ブリ シイラ・太刀魚・煮干し 厚揚げ・豆腐・油揚げ 大根・白菜・干しいたけ・きく
31	金	高菜ご飯		肥後ギョーザ たくあんサラダ 卵わかめスープ	卵 豚みんち 豆腐	ひじき わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま ごま油 ノンエッグマヨ	人参 ほうれん草 ねぎ	たかな漬 玉ねぎ きやべつ きゅうり たくあん	748 23.8	

※献立は、物資の都合により変更することがあります。