



【1月】 学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当: 宍倉 (TEL: 0969-54-5333)



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			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
					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		
8	すい	むぎごはん		とりのうめマヨやき アーモンドあえ ななくさじる	こめ むぎ さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ハム とりにく かまぼこ とうふ かつおぶし	うめ キャベツ かぶ もやし にんじん ほうれんそう こんぶ はくさい だいこん こまつな ねぎ	623	24.0
9	もく	まるパン		にくだんごスープ マーガリン だいがくいも	パン さつまいも さとう みずあめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう つくね かまぼこ だいず	にんじん きくらげ たまねぎ チンゲンサイ もやし	700	20.4
鏡開き給食					さかなのさいきょうき こうはくなます どうに	こめ むぎ さとう ごま もち さといも	ぎゅうにゅう さわら ちくわ とりにく かつおぶし	にんじん はくさい だいこん こんぶ しいたけ こまつな	670 28.2
10	きん	むぎごはん							
せ い じ ん の ひ									
13	げつ								
天草の味					こめ むぎ ごま さとう もち さつまいも	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ かつおぶし きなこ	たかなづけ こまつな きゅうり にんじん あおさ たまねぎ えのきたけ こんぶ	620	21.2
14	か	たかなごはん							
天草宝島デー ～大根～					こめ むぎ パンこ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご かつおぶし だしりこ	たまねぎ れんこん はくさい こまつな ごぼう ねぎ にんじん しいたけ だいこん	657	26.2
15	すい	むぎごはん		まつかぜやき はくさいとこまつなのおひたし けんちんじる	こめ むぎ パンこ さとう ごま こんにやく さといも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご かつおぶし だしりこ	たまねぎ れんこん はくさい こまつな ごぼう ねぎ にんじん しいたけ だいこん		
16	もく	ミルクパン		ドレッシングサラダ クリームに	ミルクパン さとう じゃがいも オリーブオイルゆ カニ・スパゲティ こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ハム とりにく だいず	だいこん キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ ケール	718	27.1
ふるさとくまさんデー					こめ あぶら ざっこくごこく てんぷらこ	ぎゅうにゅう しらす とうふ だいず ちくわ とりにく ちくわ	ごぼう にんじん たまねぎ あおさ はくさい ねぎ ブロッコリー だいこん	630	24.6
17	きん	ごふくまい							
天草宝島デー ～白菜～					こめ あぶら むぎ ごま さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく うずらたまご	もやし はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ しょうが	713	21.5
20	げつ	むぎごはん		あげぎょうざ ナムル はっほうさい	こめ あぶら むぎ ごま さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく うずらたまご	もやし はくさい にんじん ほうれんそう たまねぎ ねぎ たけのこ きくらげ しいたけ しょうが		
21	か	てづくりコーンパン		チーズサラダ はるさめスープ	こむぎこ さとう オリーブゆ はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく クッキングチーズ	コーン キャベツ きゅうり にんじん きくらげ はくさい しいたけ たまねぎ	652	20.7
22	すい	むぎごはん		かにかまサラダ ぶたにくのブルコギ いちようばじる	こめ さとう じゃがいも むぎ オリーブゆ ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ちくわ とりにく だいず かつおぶし	はくさい ほうれんそう こんぶ にら にんじん にんにく しいたけ ねぎ りんご もやし たまねぎ えのきたけ ごぼう	613	25.2
23	もく	パインパン		スパゲティサラダ トマトに	パインパン あぶら じゃがいも カニ・スパゲティ さとう	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず	きゅうり にんじん こまつな コーン しめじ たまねぎ	659	22.7
天草宝島デー ～天草大王～					こめ さとう むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう あまくさだいおう	かいそうサラダ キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ いんげん イナアガー みかん	667	18.3
24	きん	むぎごはん		かいそうサラダ あまくさだいおうカレー ぎゅうにゅうみかんゼリー	こめ さとう むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう あまくさだいおう	かいそうサラダ キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ いんげん イナアガー みかん		
始まり給食					こめ ごま むぎ ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あげ だしりこ	うめぼし やきのり つぼづけ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	656	24.3
27	げつ	セルフうめおにぎり		いわしかるるに つけものあえ ぶたじる	こめ ごま むぎ ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あげ だしりこ	うめぼし やきのり つぼづけ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ		
昔の給食					こめ てんぷらこ むぎ さとう さつまいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ だしりこ	しょうが たまねぎ はくさい だいこん ねぎ にんじん しいたけ ぼんかん	701	19.9
29	すい	むぎごはん		がねあげ だごじる くだもの (ぼんかん)	こめ てんぷらこ むぎ さとう さつまいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ だしりこ	しょうが たまねぎ はくさい だいこん ねぎ にんじん しいたけ ぼんかん		
30	もく	セルフドッグ		ふゆのツナサラダ きつねうどん	パン さとう うどん	スティックドッグ あげ ぎゅうにゅう ツナ かつおぶし	カリフラワー れんこん たまねぎ ブロッコリー ねぎ にんじん こんぶ	707	30.1
天草宝島デー ～ブリ～					こめ あぶら むぎ まきせんべい さといも	ぎゅうにゅう ブリフライ とりにく かつおぶし	だいこん ねぎ しいたけ にんじん こんぶ ゆかり はくさい きゅうり キャベツ	628	22.5
31	きん	むぎごはん							

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください