



【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: 実倉 (TEL: 0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	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 ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)
8	もく	ミルクパン		サラダスパゲッティ ミネストローネ ぶどうゼリー	ミルクパン さとう スパゲッティ あぶら じゃがいも アガーコ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン だいず	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ こまつな にんにく ぶどうジュース	638	22.4
かがみびらき給食				いわしのしょうがに ひじきサラダ ぞうに	こめ むぎ さとう あぶら もち さといも でんぶん	ぎゅうにゅう いわし ひじき とりにかく かまぼこ あげ こんぶ かつおぶし	はくさい コーン えだまめ にんじん しいたけ だいこん こまつな しょうが	657	26.1
9	きん	むぎごはん							
12	げつ			せいじんのひ					
13	か	てづくりポテトサラダパン		ビーンズサラダ はるさめスープ	パンきじ さとう じゃがいも はるさめ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう チーズ ハム たまご ひよこまめ だいず だいふくまめ きんときまめ かまぼこ とりにかく ぶたにく	えだまめ キャベツ しょうが きゅうり たまねぎ にんじん にんにく こまつな はくさい きくらげ にら	618	22.2
天草宝島デー ～だいこん～				まつかぜやき こうはくなます けんちんじる	こめ むぎ パンこ さとう ごま こんにやく あぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにかく とうふ たまご だいず あげ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん だいこん だいこん ごぼう しいたけ	629	27.0
14	すい	むぎごはん							
15	もく	まるパン		チーズピカタ そえやさい マカロニスープ	まるパン さとう あぶら こむぎこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにかく たまご チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな コーン	628	31.0
16	きん	ぶたキムチごはん		2しゆてんしん もやしのごまあえ きくらげのちゅうかスープ	こめ あぶら さとう ごま でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにかく とうふ ベーコン	はくさい しょうが キムチ にんじん もやし キャベツ たまねぎ こまつな ほうれんそう きくらげ	642	24.5
ふるさとくまさんデー				たいりょうまき いんげんのおかゆあえ とうふとわかめのみそしる	こめ ごふくまい じゃがいも てんぷらこ あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ あげ かつおぶし わかめ だしりこ	たまねぎ にんじん もやし はくさい いんげん しいたけ ねぎ	625	26.0
19	げつ	ごふくまい							
20	か	くろめクリームチーズトースト		ごぼうサラダ ポタージュスープ	しよくパン さとう あぶら ごま はちみつ じゃがいも	ぎゅうにゅう くろめ チーズ ベーコン	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ こまつな	624	20.5
リクエスト給食				だいこんとれんこんのきんぴら すましじる	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにかく たまご ころとうふ かつおぶし とうふ わかめ あげ さつまあげ かまぼこ こんぶ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな れんこん だいこん えのきたけ いんげん	633	25.8
21	すい	おやこどん							
22	もく	パインパン		かみかみツナサラダ ふゆやさいのクリームパスタ	パインパン さとう あぶら スパゲッティ バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン チーズ	カリフラワー えだまめ コーン ごぼう キャベツ にんじん はくさい たまねぎ しめじ ブロッコリー	631	23.8
天草の味給食				がねあげ はくさいきくらげあえ あおさのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも てんぷらこ	ぎゅうにゅう とうふ あげ とりにかく あおさ だしりこ	しょうが きくらげ はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ	640	20.8
23	きん	むぎごはん 天草宝島デー ～たい～		さかなのさいきょうやき はくさいとこまつなのおひたし めかたまじる	こめ むぎ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう たい あげ たまご とうふ かまぼこ めかぶ こんぶ かつおぶし	はくさい こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	646	29.6
26	げつ	むぎごはん							
昔の給食				ししやもフライ キャベツサラダ すいとん	コッペパン さとう パンこ あぶら こむぎこ でんぶん ごま さつまいも	ぎゅうにゅう ししやも かつおぶし こんぶ とうふ あげ チーズ ちくわ	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ しいたけ はくさい	641	27.0
27	か	コッペパン							
天草の味給食				だいこんとぶたにくのこつくり なめこのみそしる ねったくり	こめ むぎ さとう でんぶん さつまいも しらたまもち きなこ	ぎゅうにゅう ぶたにく けつらのたまご かつおぶし とうふ あげ こんぶ わかめ	だいこん れんこん いんげん なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	642	22.3
28	すい	むぎごはん 天草宝島デー ～ブリ～		ブリフライ フレンチサラダ かぶのシチュー	まるパン さとう あぶら バター こむぎこ パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ブリ とりにかく	れんこん きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ かぶ はくさい	621	25.6
29	もく	まるパン 天草宝島デー ～ぼんかん～		みずなだいこんサラダ ブロッコリーカレー くだもの(ぼんかん)	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム とりにかく だいず	みずな だいこん コーン きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく ぼんかん	654	22.0
30	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。

1月の天草産の食材



おこめ



いりこ



しいたけ



きくらげ



だいこん



たい



ブリ



ブロッコリー



ぼんかん

くらたけ農家のなるかわさの
ブロッコリーです。

すもと農家のわたなべさんの
ぼんかんです。