



【1月】学校給食献立予定表 栖本中

栖本学校給食センター 担当: 実倉 (TEL: 0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
8	木	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 砂糖 スパゲッティ じゃがいも 油 アガー粉	牛乳 ハム ベーコン 大豆	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	832.0	27.9
鏡開き給食									
9	金	麦ごはん		いわしの生姜煮 ひじきサラダ 雑煮	米 麦 砂糖 油 もち さいとも でんぶん	牛乳 いわし ひじき 鶏肉 かまぼこ あげ 昆布 かつお節	白菜 コーン えだまめ にんじん しいたけ だいこん こまつな 生姜	810.0	31.3
12	月	成 人 の 日							
13	火	手作りポテトサラダパン		ビーンズサラダ 春雨スープ	パン生地 油 砂糖 じゃがいも はるさめ パン粉	牛乳 チーズ ハム 卵 ひよこ豆 大豆 大福豆 金時豆 かまぼこ 鶏肉 豚肉	えだまめ キャベツ 生姜 きゅうり たまねぎ にんじん にんにく こまつな 白菜 きくらげ にら	765.0	26.5
天草宝島デー ～大根～									
14	水	麦ごはん		松風焼き 紅白なます けんちん汁	米 麦 パン粉 砂糖 ごま こんにやく 油 さいとも	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 大豆 あげ かつお節 昆布	たまねぎ にんじん だいこん だいこん ごぼう しいたけ	774.0	32.8
15	木	丸パン		チーズピカタ そえ野菜 マカロニスープ	丸パン 砂糖 油 小麦粉 マカロニ	牛乳 鶏肉 卵 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	797.0	38.7
16	金	豚キムチごはん		2種点心 もやしのごま和え きくらげの中華スープ	米 油 砂糖 ごま でんぶん 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン	生姜 キムチ にんじん 白菜 もやし キャベツ たまねぎ こまつな ほうれん草 きくらげ	759.0	28.6
ふるさとくまさんデー									
19	月	五福米		大砲巻き いんげんのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 五福米 じゃがいも 天ぷら粉 油	牛乳 ちくわ 豚肉 豆腐 あげ かつお節 わかめ だいりりこ	たまねぎ にんじん もやし 白菜 いんげん しいたけ ねぎ	765.0	31.9
20	火	黒豆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	食パン 砂糖 油 ごま はちみつ じゃがいも	牛乳 黒豆 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	791.0	25.3
リクエスト給食									
21	水	親子丼		大根とれんこんのきんぴら すまし汁	米 麦 砂糖 でんぶん こんにやく ごま 油	牛乳 鶏肉 卵 あげ 凍り豆腐 かつお節 豆腐 わかめ さつま揚げ かまぼこ 昆布	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	785.0	31.5
22	木	パインパン		かみかみツナサラダ 冬野菜のクリームパスタ	パインパン 砂糖 油 スパゲッティ バター 小麦粉	牛乳 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 白菜 たまねぎ しめじ ブロッコリー	800.0	29.9
天草の味給食									
23	金	麦ごはん		がね揚げ 白菜きくらげ和え あおさのみそ汁	米 麦 砂糖 油 さつまいも 天ぷら粉	牛乳 豆腐 あげ 鶏肉 あおさ だいりりこ	生姜 きくらげ 白菜 にんじん たまねぎ えのきたけ	793.0	24.9
天草宝島デー ～たい～									
26	月	麦ごはん		魚の西京焼き 白菜と小松菜のおひたし めかたま汁	米 麦 砂糖 ごま でんぶん	牛乳 鯛 あげ 卵 豆腐 かまぼこ めかぶ 昆布 かつお節	白菜 こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	801.0	36.6
昔の給食									
27	火	コッペンパン		ししやもフライ キャベツサラダ すいとん	コッペンパン 砂糖 パン粉 油 小麦粉 でんぶん ごま さつまいも	牛乳 ししやも かつお節 昆布 豆腐 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 白菜 ねぎ しいたけ	786.0	32.1
天草の味給食									
28	水	麦ごはん		大根と豚肉のこっくり煮 なめこのみそ汁 ねたつくり	米 麦 砂糖 でんぶん さつまいも 白玉餅 黄粉	牛乳 豚肉 うずら卵 かつお節 豆腐 あげ たまねぎ にんじん ねぎ	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	796.0	26.8
天草宝島デー ～ブリ～									
29	木	丸パン		ブリフライ フレンチサラダ かぶのシチュー	丸パン 砂糖 油 バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 ハム ブリ 鶏肉	れんこん きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ 白菜 かぶ	778.0	31.6
天草宝島デー ～ぼんかん～									
30	金	麦ごはん		水菜大根サラダ ブロッコリーカレー 果物(ぼんかん)	米 麦 じゃがいも	牛乳 ハム 鶏肉 大豆	水菜 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	807.0	26.4

※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。