



(1月) 学校給食献立予定表 くらたけ小

桜木学校給食センター 担当: 宮倉 (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 エネルギー (kcal)	たんぱく しげ(㌘)
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやはねになる	みどり からだのちょうしをとのえる		
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 じやがいも アガーコ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン だいす	キャラベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ こまつな にんにく ぶどうソース	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 ぞうに	ぎゅうにゅう いわし ひじき とりにく 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	てづくりボラサラダパン		ピーンズサラダ はるさめスープ	パンきじ さとう じやがいも はるさめ あぶら パンこ	ぎゅうにゅう チーズ ハム たまご ひにこまめ だいす だいふくまめ きんときまめ かまぼこ とりにく 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 こんにゃく あぶら さといも	ぎゅうにゅう とうふ たまご だいす 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しゅてんしん もしやのごまあえ 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									
19	げつ	ごふくまい							
20	か	くろま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	しょくパン さとう あぶら ごま はちみつ じやがいも	ぎゅうにゅう くろまめ 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 すまじる	こめ むぎ さとう でんぶん こんにゃく ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうりとうふ 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 でんぶらこ	ぎゅうにゅう とうふ あげ とりにく あおさ だいじり	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 ねぎ	640	20.8
23	きん	むぎごはん							
	天草宝島デー ～たい～			さかなのはいきょうやき はくさいこまつなのおひたし めかたじる	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			ししゃもフライ 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 ししゃも 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 しめたけ 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に なめこのみそしる ねつたぐり	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 うずらのたまご 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 じやがいも	ぎゅうにゅう ハム ブリ とりにく	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 ～ほんかん～			みずなだいこんサラダ ブロッコリーカレー くだもの(ほんかん)	こめ むぎ じやがいも	ぎゅうにゅう ハム とりにく だいす	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 ほんかん	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



たい



くらたけ農家のなるかわさ
の
プロッコリーです。

ブリ



ブロッコリー



ぽんかん

すもと農家のわたなべさん
の
ほんかんです。