



【1月】学校給食献立予定表 くらたけ小

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)	たんぱくしつ (g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
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 ぞうに	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
せいじんのひ									
天草の味				ごまあえ あおさじる ねったくり	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
天草宝島デー ～大根～				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		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 マヨネーズ 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	728	27.1
ふるさとくまさんデー				てづくりかきあげ ブロッコリーサラダ はくさいのみそしる	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
天草宝島デー ～白菜～				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 でんぷん	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		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 ぶたにくのプルコギ いちようぼじる	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 なら 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 マヨネーズ 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～				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	667	18.3
始まり給食				いわしかんろに 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
昔の給食				くじらのメンチカツ せんぎりキャベツ やさいスープ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう くじらメンチカツ とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ かぼちゃ こまつな コーン	620	25.0
天草の味				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		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 ～プリ～				プリフライ せんべいじる ゆかりあえ	こめ あぶら むぎ まきせんべい さといも	ぎゅうにゅう プリフライ 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

※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