



# 【1月】学校給食献立予定表 倉岳中

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 昆布 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	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。