



【1月】学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



				おもなざいりょう			えいようりょう			
ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう う	おかず	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	セルフドッグ		チーズキャベツ はるさめスープ	パン さとう はるさめ ごまあぶら	スティックドッグ ぎゅうにゅう クッキングチーズ とりにく	キャベツ きくらげ こまつな にんじん えのきたけ	607	26.0	
9	もく	むぎごはん		ごもくきんぴら にくだんごスープ ムース	こめ さとう むぎ ごま つきこんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく とうふ つくね あぶらあげ だしりこ ムース	ごぼう にんじん えだまめ れんこん はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ	687	23.1	
鏡開き給食					さかなのさいきょうやき こうはくなます ぞうに	こめ さとう むぎ ごま もち さといも	ぎゅうにゅう さわら みそ ちくわ とりにく かつおぶし	620	26.4	
10	きん	むぎごはん					にんじん しいたけ こまつな			
13	げつ			せ い じ ん の ひ						
14	か	むぎごはん		とりのうめマヨやき おかかあえ あつあげとはくさいのみそしる	こめ むぎ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく だしりこ	うめ こまつな キャベツ にんじん はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ	622	23.7	
15	すい	ミルクパン		チーズサラダ クリームに	ミルクパン さとう オリーブゆ じゃがいも バター あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう クッキングチーズ とりにく だいず	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース	757	28.7	
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 パンこ むぎ さとう ごま こんにやく さといも	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	643	24.0	
16	もく	むぎごはん								
ふるさとくまさんデー					とりのからあげ ふゆのマヨサラダ ベーコンとはくさいのスープ	こめ あぶら ざっくごくこく じゃがいも	カリフラワー たまねぎ はくさい ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	651	23.2	
17	きん	ごふくまい								
20	げつ	パインパン		カルシウムサラダ にくうどん	パインパン さとう オリーブゆ うどんめん あぶら	ぎゅうにゅう しらす クッキングチーズ あぶらあげ ぎゅうにく かつおぶし	こまつな きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ こんぶ	702	19.9	
天草宝島デー ～白菜～					あげぎょうざ ナムル はつぼうさい	こめ あぶら むぎ ごま さとう ごまあぶら でんぶん	もやし キャベツ しょうが にんじん はくさい しいたけ たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	662	19.8	
21	か	むぎごはん								
天草の味					がねあげ ふゆやさいのすのもの やさいスープ	こくとうパン さとう あぶら ごま さつまいも こむぎこ	にんじん たまねぎ しょうが だいこん はくさい かぼちゃ にんじん もやし	623	21.5	
22	すい	こくとうパン								
23	もく	むぎごはん		ぶたにくのブルコギ いちようばじる	こめ さとう むぎ ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とりにく だいず かつおぶし	にんにく りんご しいたけ もやし なら たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ ごぼう こんぶ	609	24.8	
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	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	660	18.2	
24	きん	むぎごはん								
昔の給食					ししゃもフライ そえキャベツ ポタージュスープ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも シチューのもと	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ コーン こまつな	619	22.0	
27	げつ	コッペパン								
給食の始まり					いわしかんろに つけものあえ ぶたじる	こめ ごま むぎ こんにやく	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	647	23.8	
28	か	セルフうめおにぎり								
29	すい	まるパン		スパゲティサラダ トマトに	パン クリームゴールド さとう あぶら じゃがいも マカロニ・スパゲティ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ きゅうり こまつな しめじ	715	23.0	
天草の味					ごまあえ おしぼうちょう くだもの(ぼんかん)	こめ ごま むぎ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ だしりこ	こまつな きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ だいこん はくさい ぼんかん	601	19.7
30	もく	むぎごはん								
天草宝島デー ～ブリ～					ブリフライ せんべいじる ゆかりあえ	こめ あぶら むぎ さといも まきせんべい	ぎゅうにゅう ブリフライ とりにく かつおぶし	だいこん ねぎ にんじんこんぶ しいたけ きゅうり キャベツ ゆかり	614	21.7
31	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。