



【1月】学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう			えいよりよう		
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつぷ	
					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			
		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 でんぶん もち さといも	ぎゅうにゅう いわし ひじき とりにく ちくわ あげ かつおぶし こんぶ	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	655	25.7	
8	もく	むぎごはん 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 こんにやく あぶら さといも	ぎゅうにゅう とり とうふ だいず あげ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	649	25.5	
せ い じ ん の ひ										
13	か	キムタクごはん		2しゅてんしん もやしのごまあえ きくらげのちゅうかふうスープ	こめ むぎ ごま でんぶん こむぎこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とり とうふ ベーコン	キムチ にんじん たまねぎ しょうが たくあん もやし キャベツ ほうれんそう きゅうり はくさい こまつな きくらげ にんにく	624	23.0	
		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 でんぶん パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ブリ とり とうふ	れんこん ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ かぶ はくさい	623	25.8	
14	すい	まるパン								
		天草の味給食		とりのみそつけやき ゆかりあえ おしぼうちょう	こめ むぎ こむぎこ	ぎゅうにゅう とり とうふ ちくわ だしりこ	キャベツ にんじん はくさい しそ ほうれんそう たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	656	25.0	
15	もく	むぎごはん 天草宝島デー ～ぼんかん～		みずなだいこんサラダ ブロッコリーカレー くだもの(ぼんかん)	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム とり とうふ だいず	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 ぼんかん	660	22.3	
16	きん	むぎごはん								
19	げつ	ことうパン		サラダスパゲッティ ミネストローネ ぶどうゼリー	ことうパン さとう スパゲッティ じゃがいも あぶら アガーコ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン だいず	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	655	22.1	
ふるさとくまさんデー					ちくわのいそべあげ ポテトサラダ とうふとわかめのみそしる	こめ ごふくまい あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ ハム あおのり とうふ あげ だしりこ わかめ	きゅうり コーン はくさい にんじん しいたけ ねぎ	650	23.4
20	か	ごふくまい								
21	すい	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	
22	もく	むぎごはん		はるさめのちゅうかあえ マーボー豆腐	こめ むぎ はるさめ ごま さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ハム とうふ ぶたにく だいず	きゅうり もやし にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	633	24.0	
		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 こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご あげ とうふ とり とうふ あおさ だしりこ	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	629	21.0	
23	きん	むぎごはん								
26	げつ	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	しよくパン さとう あぶら こむぎこ はちみつ じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン くろまめ	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	618	20.3	
		昔の給食		ししゃもフライ キャベツサラダ すいとん	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ かつおぶし こんぶ あげ ちくわ	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ しいたけ はくさい	659	23.6	
27	か	むぎごはん								
28	すい	カットコッペパン		ウインナー チーズサラダ はるさめスープ	コッペパン さとう じゃがいも はるさめ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とり とうふ ぶたにく チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな はくさい きくらげ コーン しょうが	623	24.0	
		天草宝島デー ～たい～		さかなのさいきょうやき はくさいとほうれんそうのおひたし めかぶ・きのこじる	こめ むぎ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう たい かつおぶし こんぶ とうふ かまぼこ めかぶ	はうさい ほうれんそう ねぎ にんじん しめじ たまねぎ えのきたけ	625	28.8	
29	もく	むぎごはん								
30	きん	おやこどん		だいこんとれんこんのきんぴら すましじる	こめ むぎ さとう でんぶん こんにやく ごま あぶら	ぎゅうにゅう とり とうふ たまご あげ かつおぶし こんぶ とうふ わかめ さつまあげ かまぼこ こうりとうふ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな れんこん ねぎ だいこん えのきたけ いんげん	653	29.3	

※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



しいたけ



きくらげ



だいこん



ブリ



たい



ぼんかん