



(1月) 学校給食献立予定表

天草市立有明中学校



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		
		鏡開き給食		いわしの生姜煮 ひじきサラダ 雑煮	米 麦 砂糖 油 でんぶん もちさといも	牛乳 いわし ひじき 鶏肉 ちくわ あげ かつお節 昆布	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		
8	木	麦ごはん 天草宝島デー ～大根～	牛乳	松風焼き 紅白なます けんちん汁	米 麦 パン粉 砂糖 ごま こんにゃく油 さといも	牛乳 鶏肉 豆腐 大豆 あげ かつお節 昆布	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	808.0	30.9
9	金	麦ごはん	牛乳					800.0	31.0
12	月								
13	火	キムタクごはん	牛乳	2種点心 もやしのごま和え きくらげの中華風スープ	米 麦 ごま 小麦粉 でんぶん 砂糖 油	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン	キムチ にんじん たまねぎ 生姜 たくあん もやし キャベツ ほれん草 きゅうり 白菜 こまつな きくらげ にんにく	738.0	26.7
14	水	丸パン	牛乳	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 でんぶん パン粉 じゃがいも	牛乳 ハム ブリ 鶏肉	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 白菜	780.0	31.9
15	木	麦ごはん 天草宝島デー ～ぽんかん～	牛乳	鶏のみそ漬け焼き ゆかり和え 押し包丁	米 麦 小麦粉	牛乳 鶏肉 あげ ちくわ だしいりこ	キャベツ にんじん 白菜 しそ ほうれんそう たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	817.0	30.6
16	金	麦ごはん	牛乳	水菜大根サラダ プロッコリーカレー 果物(ぽんかん)	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 プロッコリー にんにく ぽんかん	813.0	26.8
19	月	黒糖パン	牛乳	サラダスパゲッティ ミニストローネ ぶどうゼリー	黒糖パン 砂糖 スパゲッティ じゃがいも 油 アガーフ	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	834.0	26.9
20	火	五福米	牛乳	ちくわの磯部揚げ ポテトサラダ 豆腐とわかめのみぞ汁	米 五福米 油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 ちくわ ハム あおのり 豆腐 あげ だしいりこ わかめ	きゅうり コーン 白菜 にんじん しいたけ ねぎ	798.0	28.4
21	水	バインパン	牛乳	かみかみツナサラダ 冬野菜のクリームパスタ	バインパン 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 シメジ ブロッコリー	800.0	29.9
22	木	麦ごはん	牛乳	春雨の中華和え 麻婆豆腐	米 麦 はるさめ ごま 砂糖 でんぶん 油	牛乳 ハム 豚肉 豚肉 大豆	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 生姜	782.0	29.3
		天草の味給食		がね揚げ 白菜きくらげ和え あおさのみぞ汁	米 麦 砂糖 油 さつまいも 小麦粉	牛乳 卵 豆腐 あげ 鶏肉 あおさ だしいりこ	しょうが きくらげ 白菜 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	781.0	25.2
23	金	麦ごはん	牛乳	ごぼうサラダ ポタージュスープ	食パン 砂糖 油 小麦粉 はちみつ じゃがいも ごま	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	783.0	25.0
		昔の給食		ししゃもフライ キャベツサラダ すいとん	米 麦 パン粉 小麦粉 油 砂糖 ごまでんぶん さつまいも	牛乳 ししゃも 豆腐 かつお節 昆布 あげ 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	783.0	26.8
27	火	麦ごはん	牛乳	ウイナー チーズサラダ 春雨スープ	コッペパン 砂糖 じゃがいも はるさめ 油 でんぶん	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな 白菜 きくらげ コーン 生姜	792.0	29.7
28	水	カットコッペパン	牛乳	魚の西京焼き 白菜とほうれん草のおひたし めかぶ・きのこ汁	米 麦 砂糖 ごまでんぶん	牛乳 鰯 かつお節 昆布 豆腐 かまぼこ めかぶ	白菜 ほうれんそう ねぎ にんじん シメジ たまねぎ えのきたけ	774.0	35.6
29	木	麦ごはん	牛乳	大根とれんこんのきんぴら すまし汁	米 麦 砂糖 でんぶん こんにゃく ごま 油	牛乳 鶏肉 卵 あげ 凍り豆腐 かつお節 昆布 豆腐 わかめ さつま揚げ かまぼこ	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	810.0	36.1

※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



ぽんかん