



【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		
8	水	セルフドッグ	チーズキャベツ 春雨スープ	パン 砂糖 はるさめ ごま油	スティックドッグ 牛乳 クッキングチーズ 鶏肉	キャベツ きくらげ 人参 こまつな えのきたけ	701.0	28.8
9	木	麦ごはん	五目きんぴら 肉団子スープ ムース	米 砂糖 麦 ごま ごま油 つきこんにやく	牛乳 さつま揚げ 豚肉 豆腐 つくね 油揚げ だしりこ ムース	ごぼう 人参 えだめめ れんこん 白菜 ねぎ たまねぎ しいたけ	836.0	27.7
鏡開き給食								
10	金	麦ごはん	魚の西京焼き 紅白なます 雑煮	米 砂糖 麦 ごま もち さといも	牛乳 さわら みそ 竹輪 鶏肉 かつお節	人参 白菜 大根 こんぶ 人参 しいたけ こまつな	769.0	32.6
13	月			成人の日				
14	火	麦ごはん	鶏の梅マヨ焼き おかか和え 厚揚げと白菜のみそ汁	米 麦	牛乳 厚揚げ 鶏肉 だしりこ	うめ こまつな キャベツ 人参 白菜 たまねぎ しいたけ ねぎ	770.0	28.7
15	水	ミルクパン	チーズサラダ クリーム煮	ミルクパン 砂糖 オリーブ油 じゃがいも バター 油 小麦粉	牛乳 クッキングチーズ 鶏肉 大豆	キャベツ きゅうり たまねぎ 人参 しめじ グリーンピース	946.0	35.1
天草宝島デー ～大根～								
16	木	麦ごはん	松風焼 白菜と小松菜のおひたし けんちん汁	米 パン粉 麦砂糖 ごま こんにやく さといも	牛乳 鶏肉 豆腐 かつお節 だしりこ 鶏肉	たまねぎ れんこん 白菜 ごぼう こまつな ねぎ 人参 しいたけ 大根	794.0	29.5
ふるさとくまさんデー								
17	金	五福米	鶏のからあげ 冬のマヨサラダ ベーコンと白菜のスープ	米 油 雑穀 五穀 じゃがいも	牛乳 とりのからあげ ベーコン	カリフラワー たまねぎ 白菜 ブロッコリー 人参 チンゲンサイ	780.0	25.9
20	月	パインパン	カルシウムサラダ 肉うどん	パインパン 砂糖 オリーブ油 うどん麺	牛乳 しらす クッキングチーズ 油揚げ 牛肉 かつお節	こまつな きゅうり ねぎ 人参 たまねぎ こんぶ	890.0	24.6
天草宝島デー ～白菜～								
21	火	麦ごはん	ぎょうざ ナムル 八宝菜	米 油 ごま 麦 砂糖 ごま油 澱粉(じゃがいも)	牛乳 かまぼこ 豚肉 うずら卵	もやし キャベツ しいたけ 人参 白菜 たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが ねぎ	842.0	25.0
22	水	黒糖パン	スパゲティサラダ トマト煮	黒糖パン 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ・スパゲティ	牛乳 ハム 豚肉 大豆	きゅうり 人参 こまつな しめじ たまねぎ	864.0	29.4
23	木	麦ごはん	豚肉のプルコギ いちよう葉汁	米 砂糖 油 麦 ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 竹輪 豚肉 鶏肉 大豆 かつお節	にんにく りんご たまねぎ もやし いら えのきたけ 人参 ごぼう ねぎ しいたけ こんぶ	754.0	30.0
天草宝島デー ～天草大王～								
24	金	麦ごはん	海藻サラダ 天草大王カレー 牛乳みかんゼリー	米 砂糖 麦 じゃがいも	牛乳 鶏肉	海藻サラダ キャベツ きゅうり 人参 しょうが たまねぎ いんげん イナアガー みかん	817.0	21.6
昔の給食								
27	月	コッペパン	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 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター	牛乳 ししゃもフライ 鶏肉	キャベツ 人参 たまねぎ しめじ コーン こまつな	818.0	29.6
給食の始まり								
28	火	セルフ梅おにぎり	いわし甘露煮 漬物と和え 豚汁	米 ごま 麦 こんにやく	牛乳 いわしの甘露煮 豚肉 生揚げ だしりこ	梅干し 焼きのり つぼ漬 キャベツ きゅうり たまねぎ 人参 ごぼう ねぎ	800.0	28.7
天草の味								
29	水	丸パン	がね揚げ 冬野菜の酢の物 野菜スープ	パン クリームゴールド 砂糖 さつま芋 油 ごま 小麦粉	牛乳 竹輪 鶏卵 豚肉	しょうが 大根 白菜 人参 かぼちゃ たまねぎ 人参 もやし	795.0	24.8
天草の味								
30	木	たかなごはん	ごま和え 押し包丁 果物(ぼんかん)	米 ごま むぎ 砂糖 小麦粉	牛乳 油揚げ 鶏肉 竹輪 だしりこ	たかな漬 こまつな白菜 きゅうり 人参 たまねぎ 大根 しいたけ ねぎ ぼんかん	734.0	24.5
天草宝島デー ～ブリ～								
31	金	麦ごはん	ブリフライ せんべい汁 ゆかり和え	米 油 麦 さといも 巻きせんべい	牛乳 ブリフライ 鶏肉 かつお節	大根 ねぎ 人参 こんぶ しいたけ きゅうり キャベツ ゆかり	726.0	24.3

※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。