



1月 がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう(天草小)

天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく(しつ)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
8	すい	むぎごはん	牛乳	けんちんじるとりのしおからあげ ポンずあえ	ぎゅうにゅうとうふ あぶらあげ ハム とりにく	こめ むぎ こんにゃく さとも あぶら でんぶん さとう	にんじん ごぼう レモンかじゅう だいこん ねぎ しいたけ しょうが きゅうり	670	27.2
9	もく	まるパン	牛乳	カレースープ かぼちゃコロッケ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	まるパン あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ かぼちゃ はくさい しめじ えだまめ きゅうり コーン	691	24.7
10	きん	むぎごはん	牛乳	かがみびらき(1/11)こんだて そうに さかなのみそやき おかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ かつおぶし ホキ ちくわ みそ	こめ むぎ もち さとう	ごぼう だいこん にんじん はくさい しいたけ こまつな	646	29.1
14	か	ミルクパン	牛乳	ふゆやさいのクリームシチュー トマトオムレツ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん たまご	ミルクパン マカロニ こむぎこ あぶら	はくさい だいこん トマト にんじん たまねぎ しめじ きゅうり もやし	634	24.6
15	すい	むぎごはん	牛乳	だいこんのうまに ちくわのてんぷら② こまつなのじゃこいため	ぎゅうにゅう てんぷら とりにく あつあげ こんぶ ちくわ ちりめん	こめ むぎ こめこ こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ だいこん いんげん もやし こまつな	666	24.7
16	もく	しょくパン	牛乳	ひらめんスープ とりにくのケチャップがらめ ちゅうかふうツナポテト	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ツナ	しょくパン さとう ごま ごまあぶら ひらめんビーフン あぶら でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ えだまめ キャベツ きゅうり	642	30.9
17	きん	むぎごはん	牛乳	あつあげとはくさいのみそしる とりにくとさつまいものたれがらめ ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ とりにく みそ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ でんぶん さつまいも あぶら さとう ごま	にんじん えのきたけ たまねぎ はくさい もやし	731	26.2
20	げつ	ごぶくまいごはん	牛乳	ふるさとくまさんデー あまくさ おしほうちょう きびなごフライ② ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ きびなご	こめ もちこめ くらまい あかまい みどりまい かおりまい ごま こむぎこ あぶら ごまあぶら	にんじん はくさい だいこん ねぎ しょうが ごぼう しいたけ きゅうり	623	23.6
21	か	まるパンカット	牛乳	ラビオリスープ ハンバーグてりやきソースがけ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく だいす おおふくまめ きんときまめ	まるパン ラビオリ あぶら さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり コーン えだまめ	663	28.3
22	すい	むぎごはん	牛乳	かきたまじる いわしのしょうがに もやしのごますあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ いわし	こめ むぎ でんぶん さとう ごま	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ えのきたけ しょうが ねぎ もやし きゅうり	627	25.2
23	もく	しょくパン	牛乳	マカロニスープ レパーマリアソース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいす とりにく レパー ヨーグルト	しょくパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん はくさい えだまめ みかん パイナップル もも	654	26.3
24	きん	むぎごはん	牛乳	ぜんこくがっこう きゅうしょくしゅうかん タイムスリッパきゅうしょく とうふとわかめのみそしる さけのしおやき かわりあえ	ぎゅうにゅう とうふ さけ ちりめん わかめ あぶらあげ みそ	こめ むぎ ごま	にんじん だいこん たまねぎ はくさい えのきたけ きゅうり キャベツ	639	30.5
27	げつ	むぎごはん	牛乳	あまくさからじまデー あまくさいおう あまくさいおうカレー かいそうサラダ キャンディチーズ	ぎゅうにゅう チーズ あまくさいおう ちりめん わかめ あかかえてのり いとかんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	しょうが たまねぎ しめじ にんじん きゅうり えだまめ はくさい だいこん にんにく	669	22.7
28	か	にんじんパン	牛乳	あまくさからじまデー はくさい はっぽうさい はるまき きりぼしパンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく かまぼこ とりにく	にんじんパン こめこ こむぎこ ごまあぶら あぶら ごま さとう でんぶん はるさめ	きくらげ にんじん キャベツ しいたけ たけのこ だいこん たまねぎ はくさい しょうが きゅうり	631	24.9
29	すい	むぎごはん	牛乳	あまくさのさかなをたべよう すりみ いわしフライ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう すりみ いわし わかめ ツナ	こめ むぎ パンこ あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら こむぎこ	にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ しいたけ だいこん	692	26.4
30	もく	コッパパン	牛乳	あまくさのさかなをたべよう フリ しょうがコンソメスープ あまくさんプリのカレーソースやき ひじきとはくさいのサラダ	ぎゅうにゅう ぶり チーズ とりにく ひじき	コッパパン マカロニ あぶら さとう ごま でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんじん はくさい だいこん えだまめ しめじ しょうが もやし	623	29.7
31	きん	むぎごはん	牛乳	ふゆやさいのみそしる とりそぼろ れんこんのごまあえ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ちくわ みそ	こめ むぎ あぶら さとう さとも ごま	だいこん はくさい いんげん にんじん たまねぎ しいたけ コーン れんこん	667	24.9

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

☆1月のあまくさん

こめ ごぶくまい きゅうり だいこん はくさい しょうが きくらげ いらこ しいたけ すりみ プリ あまくさいおう

