



1月 学校給食献立予定表(天草中)

天草学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
8	水	天草宝島デー：大根 麦ごはん		けんちん汁 鶏の塩からあげ ポン酢和え	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 さといも あぶら でんぷん 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	830	33.5
9	木	丸パン		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	828	29.7
10	金	鏡開き(1/11)献立 麦ごはん		雑煮 魚のみそ焼き おかか和え	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	800	36.1
14	火	ミルクパン		冬野菜のクリームシチュー トマトオムレツ 大根サラダ	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	822	31.3
15	水	麦ごはん		大根のうま煮 ちくわの天ぷら② 小松菜のじゃこ炒め	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	811	29.3
16	木	食パン		平めんスープ 鶏肉のケチャップがらめ 中華風ツナポテト	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 でんぷん 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	815	38.9
17	金	麦ごはん		厚揚げと白菜のみそ汁 鶏肉とさつまいものたれがらめ ごまネーズ和え	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 でんぷん 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	909	32.2
20	月	ふるさとくまさんデー 天草 五福米ごはん		押し包丁 きびなごフライ② ピリ辛きゅうり	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ きびなご	こめ もちごめ 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	774	29.2
21	火	丸パンカット		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 だいず 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 でんぷん 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	843	35.6
22	水	麦ごはん		かき玉汁 いわしのしょうが煮 もやしのごま酢和え	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ いわし	こめ むぎ でんぷん 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	771	30.5
23	木	食パン		マカロニスープ レバーマリアナソース フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず とりにく レバー 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	832	32.9
24	金	タイムスリップ給食 麦ごはん		豆腐とわかめのみそ汁 鮭の塩焼き かわり和え	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	759	34.4
27	月	天草宝島デー：天草大王 麦ごはん		天草大王カレー 海藻サラダ キャンディチーズ②	ぎゅうにゅう チーズ あまくさだいおう ちりめん わかめ あかかえでのり 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	835	27.8
28	火	天草宝島デー：白菜 にんじんパン		八宝菜 春巻き きりぼしパンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう うずらたまご 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 でんぷん 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	807	31.3
29	水	天草の魚を食べよう：すりみ 麦ごはん		天草産すり身のすまし汁 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	797	29.9
30	木	天草の魚を食べよう：ブリ コッペパン		しょうがコンソメスープ 天草産ブリのカレーソース焼き ひじきと白菜のサラダ	ぎゅうにゅう ぶり チーズ とりにく ひじき	コッペパン マカロニ あぶら さとう ごま でんぷん 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	791	36.9
31	金	麦ごはん		冬野菜のみそ汁 とりそぼろ れんこんのごま和え	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 さといも 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	826	30.3

※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月の天草産

