



# 2がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

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			えいようりょう	
					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		
1	もく	まるパン		カレースープ	ぎゅうにゅう	まるパン ジャがいも	にんじん たまねぎ	651	23.0
				かぼちゃコロック	ウィンナー	あぶら さとう	キャベツ しめじ えだまめ	782	27.6
2	きん	むぎごはん		コーンチキンサラダ	とりにく	こむぎこ パンこ	きゅうり コーン かぼちゃ	832	35.8
				うおそうめんじる	ぎゅうにゅう うおそうめん	こめ むぎ	にんじん たまねぎ	683	30.1
5	げつ	むぎごはん		いわしのしょうがに	とりにく とうふ あぶらあげ	ごま でんぷん	しいたけ ねぎ きゅうり	832	35.8
				かわりあえ せつぶんまめ	ちくわ いわし ちりめん だいず		キャベツ だいこん しょうが	832	35.8
6	か	コッパンカット		とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	こめ むぎ	にんじん だいこん	666	26.2
				さきいかとやさいかきあげ	あぶらあげ さきいか わかめ	こむぎこ あぶら	たまねぎはくさい えのきたけ	826	32.2
7	すい	じゃこまぜごはん		かつのりサラダ	だいず たまご ツナ のり みそ	さとう ごまあぶら	ごぼう キャベツ きゅうり	826	32.2
				きのこのクリームシチュー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	コッパン ジャがいも	しめじ エリンギ たまねぎ	628	26.6
8	もく	こくとうパン		レバーいりチリコンカン	ぶたにく とりレバー ちりめん	こむぎこ	マッシュルーム えだまめにんにく	801	33.1
				だいこんサラダ	だいず おおふくまめ きんときまめ	あぶら	にんじん トマト だいこん きゅうり	801	33.1
9	きん	むぎごはん		だいこんのべっこうに	ちりめん ちくわ こんぶ	こめ あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ	660	25.6
				ひじきのあえもの	ぎゅうにゅう ひじき	こんにやく さとう ごま	コーン きゅうり いんげん	819	31.0
13	か	まるパン		とりにく あつあげ チーズ	とりにく あつあげ チーズ	ノンエッグマヨネーズ	だいこん キャベツ	819	31.0
				ウイナースープ	ぎゅうにゅう	こくとうパン あぶら	にんじん ごぼう たまねぎ	636	24.7
14	すい	むぎごはん		だいずとごぼうのミンチカツ	ウイナー ぶたにく	こむぎこ さとう	はくさい しめじ えだまめ	835	31.7
				にんじんサラダ	だいず ツナ	パンこ でんぷん	きゅうり だいこん コーン もやし	835	31.7
15	もく	しょくパン		かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ パンこ	たまねぎ にんじん えだまめ	668	27.0
				あじごまフライ	たまご かまぼこ	でんぷん あぶら さとう	しいたけ えのきたけ	820	33.1
20	か	パイパン		やさいのみそいため	あじ ぶたにく みそ	ごまあぶら ごま	ねぎ キャベツ もやし	820	33.1
				しょうがコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんときまめ	まるパン マカロニ	にんじん たまねぎ	663	29.3
21	すい	むぎごはん		てづくりハンバーグ	とりにく チーズ ぶたにく	あぶら パンこ さとう	はくさい えだまめ しめじ	837	36.9
				ビーンズサラダ	たまご だいず おおふくまめ	でんぷん ノンエッグマヨネーズ	しょうが きゅうり コーン	837	36.9
22	もく	コッパン		カレー	ぎゅうにゅう ちりめん	こめ むぎ	たまねぎ にんじん	679	20.0
				かいそうサラダ	とりにく かえでのり	じゃがいも あぶら	グリーンピース しめじ しょうが	824	23.4
26	げつ	むぎごはん		ムース	わかめ いとかんてん	こむぎこ ムース	きゅうり キャベツ だいこん	824	23.4
				トックいりわかめスープ	ぎゅうにゅう	しょくパン さとう	しいたけ たまねぎ	631	27.4
27	か	しょくパン		とりのたつたあげやき	かまぼこ とりにく	トック こめこ でんぷん	にんじん しょうが	757	31.7
				ナムル	わかめ	ごまあぶら あぶら ごま	もやし ほうれんそう	757	31.7
28	すい	むぎごはん		はくさいとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ むぎ	たまねぎはくさい ねぎ ごぼう	670	28.9
				てづくりすりみあげ	あつあげ わかめ みそ	さといも でんぷん あぶら	にんじん しょうが えだまめ	826	35.8
29	もく	ミルクパン		キャベツとわかめのソテー	すりみ たまご ツナ ちりめん	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ コーン	826	35.8
				やさいスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	パイパン マカロニ	たまねぎ にんじん	667	24.8
29	もく	ミルクパン		てづくりコロック	とりにく ぶたにく チーズ	あぶら ジャがいも パンこ	はくさい きゅうり キャベツ	800	29.5
				だいずとじゃこのサラダ	たまご ちりめん だいず	こむぎこ	えだまめ	800	29.5
29	もく	ミルクパン		おひめさんだごじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ むぎ でんぷん	にんじん はくさい	679	25.6
				いわしのうめに	とりにく いわし	こむぎこ さとう	だいこん ねぎ うめ	859	32.2
29	もく	ミルクパン		さいかなます		さつまいも	ごぼう しいたけ みかん きゅうり	859	32.2
				かぼちゃのポターージュ	ぎゅうにゅう ベーコン	コッパン マカロニ	にんじん えだまめ たまねぎ	630	24.0
29	もく	コッパン		きびなごフライ②	ひじき チーズ	ごま こむぎこ でんぷん	かぼちゃ しめじ はくさい	833	31.7
				ひじきとはくさいのサラダ	きびなご とりにく	あぶら ノンエッグマヨネーズ	もやし しょうが	833	31.7
29	もく	コッパン		あつあげのそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ	たまねぎ にんじん	720	28.6
				ちくわのいそべあげ	あつあげ てんぷら あおのり	こんにやく さとう	しいたけ グリンピース	869	33.9
29	もく	コッパン		ちりめんあえ	ちくわ たまご ちりめん	でんぷん こむぎこ あぶら	キャベツ きゅうり だいこん	869	33.9
				ラビオリスープ	ぎゅうにゅう	しょくパン さとう	たまねぎ にんじん	613	29.4
29	もく	コッパン		タンドリーフィッシュ	ベーコン ホキ	ラビオリ	キャベツ れんこん きゅうり	764	34.4
				れんこんサラダ	ヨーグルト ツナ	あぶら ごま	もやし えだまめ	764	34.4
29	もく	コッパン		ハヤシシチュー	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	しょうが たまねぎ グリンピース	683	19.0
				りんごいりフルーツヨーグルト	ぎゅうにく	じゃがいも あぶら	にんじん みかん マッシュルーム	842	22.4
29	もく	コッパン		ミルクメーカー(コーヒー)	ヨーグルト	ミルクメーカー	パイナップル もも りんご	842	22.4
				ひらめんスープ	ぎゅうにゅう かまぼこ	ミルクパン ひらめんピーフン	たまねぎ にんじん	600	25.2
29	もく	コッパン		ししゃもフライ小①中②	ぶたにく とりにく	ごまあぶら ごま さとう	しいたけ きくらげ	813	33.6
				パンパンジーサラダ	ししゃも	あぶら こむぎこ パンこ	きゅうり もやし	813	33.6

※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。