



【2月】学校給食献立予定表



天草市立有明小学校

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようそ	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱくしつ
					ちやにくやほねになる	なつやちからになる	からだのちやしをととのえる	(Kcal)	(g)
1	もく	むぎごはん		とうふのちゅうかスープ はるまき もやしのナムル	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン はるまき とりにく	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん もやし こまつな きゅうり	643	18.6
2	きん	セルフてまき(ツナマヨ)		うおそめんじる ピーナッツあえ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ツナ とうふ うおそめん だいたいのり わかめ(かつお・こんぶ)	こめ さとう ピーナッツ マヨネーズ	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ ねぎ しいたけ ほうれんそう	631	24.1
5	げつ	あげパン		ウインナースープ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー	コッペパン さとう あぶら マカロニ ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう コーン	626	18
6	か	むぎごはん		ふわふわたまごのスープ クロダイのつぶら やさしいゆかりあえ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ちくわ クロダイ	こめ むぎ パンこ てんぶらこ あぶら	にんじん たまねぎ はくさい コーン ねぎ キャベツ こまつな ゆかり	673	27.6
7	すい	ハニートースト		ラビオリスープ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	しよくパン さとう はちみつ マーガリン ラビオリ あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな えだまめ	642	19.5
8	もく	ポークカレーライス		たまねぎドレッシングあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにくハム	こめ むぎ あぶら さつまいも じゃがいも さとう さらたまドレッシング	たまねぎ れんこん にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	595	23.3
9	きん	むぎごはん		だいこんのそぼろに しおこんぶあえ きりほしだいこんのふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちりめん しおこんぶ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう かたくりこ ごま	だいこん たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり きりほしだいこん いんげん	655	18.4
12	げつ	けんこくきねんのひ ふりかえきゅうじつ							
13	か	むぎごはん		ふゆやさしみそしる ソースカツ ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ヒレカツ	こめ むぎ あぶら さとも こんにやく ごま マヨネーズ	だいこん にんじん はくさい ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ コーン	708	27
14	すい	こめこパン		ナポリタン イタリアンサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	こめこパン スパゲッティ オリーフ油 イタリアンドレッシング チョコプリン	にんにく たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム トマト あかピーマン きゅうり キャベツ コーン えだまめ	682	27.2
15	もく	むぎごはん		だいこんしょうがのスープ ピザふうカップやき れんこんとにんじんのきんぴら	ぎゅうにゅう つくね ヘダイ チーズ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ かたくりこ さとう こんにやく ごま ごまあぶら	だいこん にんじん はくさい ねぎ しょうが しめじ いんげん ピーマン たまねぎ コーン れんこん	668	28.1
16	きん	チキンライス		コーンポタージュ カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり きいろピーマン あかピーマン	666	19.9
19	げつ	クリームチーズむしパン		ビーフシチュー ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ちりめん	さとう あぶら じゃがいも ごま ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	630	24.4
20	か	ごぶくまい		ぶたじる てづくりやさいかきあげ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ ちくわ (いりこ)	こめ ごぶくまい こんにやく さとも てんぶらこ ごまドレッシング	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり コーン	635	22.2
21	すい	こくとうパン		オニオンスープ マカロニグラタン	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく チーズ	こくとうパン じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん えのきたけ マッシュルーム コーン ほうれんそう	632	19.7
22	もく	むぎごはん		なめこのみそしる いわしのしょうがに かみかみあえ	ぎゅうにゅう とうふ あげ いわし さきいか	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが だいこん きゅうり キャベツ	646	26.9
23	きん	てんのうたんじょうび							
26	げつ	てづくりウインナーパン		はくさいスープ みずなとだいこんのサラダ ムース	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく しらす	パンきじ じゃがいも あぶら さとう ムース	はくさい たまねぎ にんじん コーン だいこん みずな	589	19.9
27	か	ぶたキムチごはん		ごもくじる くきわかめのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ ちくわ (いりこ)	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま こんにやく くきわかめ	しょうが キムチ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ	576	24.6
28	すい	むぎごはん		にくじゃが ごしょくあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ひじき	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん いんげん もやし コーン ほうれんそう	550	21.6
29	もく	むぎごはん		はるさめスープ やきぎょうざ パンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく つくね ぎょうざ	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら パンバンジードレッシング	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん ねぎ きくらげ しょうが きゅうり	628	20.8

※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。