



献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量 エネルギー kcal 蛋白質 g	ひとくちメモ
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える			
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン		
3	月	 麦ご飯		いわしの梅みそ煮 昆布和え 天草大王の親子煮 節分豆	天草大王 卵 大豆 高野豆腐 かまぼこ	いわし 昆布 牛乳	米 麦 砂糖	油	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ しいたけ きやべつ きゅうり 梅干し	821 33.4	2月3日(月)節分 今年の恵方は「西南西」 
4	火	 ご飯		鯛の塩焼 たくあん和え すき焼き風煮 天草の魚を食べよう!「鯛」	鯛 天草産牛肉 天草産豚肉 厚揚げ	牛乳	米 砂糖		人参 ねぎ	白菜 玉ねぎ しいたけ きやべつ きゅうり 大根漬	812 34	
5	水	 セルフ バーガー		照焼きハンバーグ フレンチサラダ ポトフスープ 御所浦産ポンカン 天草宝島デー 「ポンカン」	鶏肉 ウィンナー 天草大王	あおさ 牛乳	パン じゃが芋 砂糖	油	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 大根 しめじ きやべつ きゅうり ポンカン	864 85.7	
6	木	 麦ご飯		焼きのり キムタク納豆 大豆と豆腐のフライ 豚汁 無償提供 「焼きのり」	天草産豚肉 豆腐 みそ 大豆	のり 牛乳	米 麦 里芋 パン粉 砂糖	油	人参 ねぎ ニラ ほうれん草	生姜 大根 ごぼう 白菜 もやし	788 31	5日(水) 天草宝島デー 御所浦産 「ポンカン」 6日(木) 熊本県漁業協同組合連 合会様より、天草市の 子どもたちに「焼きの り」をいただきました! 
7	金	 こぎつね ご飯		野菜コロッケ わかめサラダ 魚そうめん汁	天草大王 油揚げ 魚すりみ 豆腐	わかめ 牛乳	米 麦 砂糖 パン粉	油	人参 ほうれん草 ねぎ	生姜 枝豆 玉ねぎ しめじ きやべつ きゅうり	791 27.9	
10	月	 ご飯		ひじきシュマイ パンサンスー 肉じゃが	天草大王 すりみ 厚揚げ ハム 卵	ひじき 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 春雨 片栗粉 小麦粉	油	人参 いんげん	玉ねぎ たけのこ きやべつ きゅうり しいたけ	843 27.3	
11	火	● 建 国 記 念 の 日										
12	水	 コッペ パン		ボンデードーナツ チキンナゲット リンゴサラダ ビーフシチュー	天草産牛肉 鶏肉	スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 砂糖 ドーナツ	油	ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆 きやべつ きゅうり りんご	842 28.2	13日(木) 世界の料理 インドネシア 「ナシゴレン」 「ソトアヤム」 
13	木	 ナシゴレン		目玉焼き チキンサラダ ソトアヤム (鶏のスープ)	天草大王 えび 卵 鶏ささみ	牛乳	米 砂糖 緑豆春雨	ピーナッツ バター オリーブオイル	人参 ねぎ トマト	にんにく コーン 生姜 枝豆 玉ねぎ きやべつ きゅうり もやし レモン果汁	776 58.8	
14	金	授 業 参 観 の 振 替 休 業 日										
17	月	 天草大王 カレー		棒チーズ 福神漬 海藻サラダ 天草宝島デー 「天草大王」	天草大王 ツナ	海藻 スキムミルク チーズ 牛乳	米 麦 じゃが芋	油	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 りんご きやべつ きゅうり 福神漬	886 28.1	19日(水) ふるさとくまさんデー 「熊本市の味」 タイピーエン 20日(木) 天草の魚を食べよう! 「つり」 
18	火	 とうもろこ しご飯		鮭のちゃんちゃん焼き いもだんご汁 北海道の郷土料理	天草大王 鮭 みそ	牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	マーガリン	人参 ねぎ ピーマン	コーン 大根 ごぼう きやべつ 玉ねぎ しめじ	751 27.5	
19	水	 食パン		黒糖きな粉クリーム れんこんとひき肉の合わせ揚げ フレンチサラダ タイピーエン ふるさとくまさんデー 「熊本市の味」	天草産豚肉 えび いか 鶏肉 かまぼこ うずら卵	牛乳	パン 黒糖 緑豆春雨 砂糖	油	人参 きぬさや	玉ねぎ 白菜 きくらげ きやべつ きゅうり れんこん コーン	826 32.8	
20	木	 麦ご飯		ブリ唐揚げのかば焼き風 ゆかりマヨネーズ和え じゃが芋のそぼろ煮 天草の魚を食べよう!「ブリ」	天草産豚みんち 厚揚げ ブリ	牛乳	米 麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油 ノンエッグマヨ	人参 いんげん 赤しそ	生姜 玉ねぎ きやべつ きゅうり	868 29.9	21日(金) ①年生の リクエスト給食 26日(水) 天草宝島デー 「キャベツ」 
21	金	 ご飯		のりたまごふりかけ ムース 鯛のみそマヨネーズ焼き 担々麺 天草のお魚を食べよう!「鯛」	天草産豚みんち 天草産鯛 豆乳 みそ	のり あおさ 牛乳	米 中華麺 ムース	ごま ごま油 ノンエッグマヨ	人参 ねぎ チンゲン菜	にんにく 生姜 もやし きくらげ 玉ねぎ	869 30.4	
24	月	● 振 替 休 日										
25	火	 ご飯		ひじきのり佃煮 照焼きチキン ごま和え ビーフンカレースープ	天草産豚肉 豆腐 鶏肉	ひじきのり 牛乳	米 ビーフン 砂糖	ごま 油	ほうれん草 人参 ねぎ	白菜 玉ねぎ たけのこ きくらげ もやし きやべつ きゅうり	714 29.1	28日(金) 天草の魚を食べよう! 「太刀魚」 
26	水	 セルフ ドッグ		ウィンナー コールスローサラダ ホタテ風味シチュー 天草宝島デー「きやべつ」	天草大王 魚すりみ ウィンナー 豆乳	あおさ スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 砂糖	油	ブロッコリー 人参	玉ねぎ しめじ 枝豆 きやべつ きゅうり コーン	776 28.4	
27	木	 ご飯		一食納豆 豚肉と野菜の生姜焼き のついで汁 無償提供「天草産豚肉」	天草大王 天草産豚肉 厚揚げ 納豆	牛乳	米 里芋 片栗粉 砂糖	油	ねぎ ピーマン	大根 ごぼう しいたけ 生姜 きやべつ 玉ねぎ	727 29.1	
28	金	 キムチ ご飯		太刀魚フライ 一食ノンエッグマヨネーズ ゆかり和え みそ汁 天草のお魚を食べよう!「太刀魚」	天草産豚肉 豆腐 みそ 油揚げ 太刀魚	わかめ 牛乳	米 砂糖	ごま ごま油 油	いんげん 人参 ねぎ 赤しそ	生姜 白菜キムチ 玉ねぎ えのき きやべつ きゅうり	869 29.7	

※献立は、物資の都合により変更することがあります。