



3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 (g)
					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	きん	むぎごはん		あつあげスープ てづくりすりみあげ にくやさしいため	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご とりにく ぎょにくすりみ あつあげ ぶたにく	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら あぶら さとう	はくさい たまねぎ きくらげ ねぎ にんじん ごぼう えだまめ しいたけ しょうが キャベツ	822	35.2
ひなまつり献立				ぶたじる なのはなのごまあえ ひなあられ	ちくわ たまご みそ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	こめ さとう さといも こんにやく ごま ひなあられ	しいたけ ごぼう ねぎ もやし にんじん しょうが えだまめ たまねぎ キャベツ なのはな	636	24.9
4	げつ	ちらしずし		ウイナースープ かぼちゃコロッケ キャベツとささみのごまサラダ	ぎゅうにゅう ウイナー とりにく	こくとうパン あぶら ねりごま パンこ ごま さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ コーン かぼちゃ	668	23.6
5	か	こくとうパン		けんちんじる さばのしおこうじやき ちりめんあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちりめん さば	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	679	31.4
お楽しみセレクト給食				やさいのバターしょうゆスープ ハンバーグソースがけ ポテトサラダ セレクト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム チーズ	しょくパン さとう でんぷん バター ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ココア	キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん しめじ きゅうり りんご	671	23.1
7	もく	しょくパン		カレー チキンナゲット <small>かいそうサラダ おいおいデザート(中3のみ)</small>	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん わかめ とさかのり いとかんてん	こめ むぎ じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース しめじ しょうが きゅうり キャベツ だいこん	807	26.8
11	げつ	むぎごはん		のっぺいじる とりのからあげ きりほしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ちくわ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こんにやく さといも でんぷん こむぎこ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうが きゅうり	682	26.9
12	か	ピザトースト		マカロニのクリームに フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく ヨーグルト	しょくパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	ピーマン マッシュルーム えだまめ たまねぎ にんじん トマト みかん パイナップル もも	690	24.6
13	すい	むぎごはん		キャベツとあつあげのみそしる さきいかとやさいのかきあげ さんさいあえ	ぎゅうにゅう みそ たまご あつあげ さきいか わかめ だいず とりにく ちくわ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	キャベツ にんじん わらび たまねぎ しいたけ えのきたけ たけのこ ごぼう もやし きゅうり	875	30.0
14	もく	コッペパン		にくだんごはるさめスープ てづくりチキンなんばん だいこんサラダ タルタルソース	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご ちりめん	コッペパン はるさめ ごまあぶら でんぷん こむぎこ あぶら さとう ノンエッグタルタルソース	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ だいこん きゅうり もやし	808	35.4
15	きん	むぎごはん		もずくのかきたまじる いわしのうめに やさいのこうみいため	ぎゅうにゅう とうふ たまご ちくわ いわし かつおぶし ちりめん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま でんぷん あぶら	もずく たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ うめ もやし キャベツ こまつな	799	35.5
ふるさとくまさんデー 阿蘇の味				だごじる きびなごフライ② たかなあぶらいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ きびなご かつおぶし ちりめん わかめ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら しらたまご ごま さとう	にんじん はくさい だいこん ねぎ たかな ごぼう しいたけ しょうが	811	32.1
18	げつ	むぎごはん		ラビオリスープ レバーいりミートグラタン はるキャベツのコールスロー	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ぶたにく とりレバー だいず おおぶくまめ きんときまめ	まるパン ラビオリ さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり コーン えだまめ	803	35.2
19	か	まるパン		ひらめんスープ てづくりコロッケ ツナサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ぎゅうにく たまご ツナ	ミルクパン ひらめんビーフン あぶら ごまあぶら じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ キャベツ だいこん コーン	681	25.9
21	もく	ミルクパン						866	32.2

※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。