



12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(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	ゆかりごはん		けんちんじる とりのたつたあげやき わかめのごますあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ とりにく	こめ むぎ でんぷん こんにゃく さといも あぶら こめこ さとう ごま	ゆかり にんじん キャベツ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが きゅうり	635 790	25.2 31.0
4	げつ	むぎごはん		ぶたにくのすきやきふうに ちくわのいそべあげ かつのりサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ のり ぶたにく たまご あおのり かつおぶし ちくわ ツナ	こめ むぎ マロニー さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら	はくさい ねぎ えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん	687 836	25.4 29.8
5	か	こくとうパン		コーンクリームシチュー さかなのバジルオリーブやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ とりにく ちりめん	こくとうパン マカロニ じゃがいも あぶら オリーブオイル こむぎこ	にんじん たまねぎ バジル コーン しめじ きゅうり だいこん えだまめ にんにく	676 863	29.1 36.5
6	すい	むぎごはん		だいこんのみそしる いわしのおかかに ちくわとやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし みそ ちくわ かつおぶし	こめ むぎ ごま でんぷん	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ ほうれんそう えのきたけ きゅうり もやし	658 837	25.6 32.2
7	もく	コッペパン		はくさいとにくだんごのスープ はるまき ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ だいず おおふくまめ ぶたにく ハム チーズ	コッペパン ごまあぶら はるさめ あぶら こめこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	はくさい たまねぎ きくらげ キャベツ にんじん コーン たけのこ しいたけ きゅうり	652 889	24.6 32.0
8	きん	むぎごはん		だいこんのべっこうに きびなごフライ② ちりめんあえ	ぎゅうにゅう さつまあげ こんぶ とりにく ちりめん あつあげ きびなご	こめ むぎ こんにゃく さとう あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ しょうが だいこん キャベツ いんげん きゅうり	632 819	23.7 30.8
11	げつ	むぎごはん		マーボーあつあげ おとうふシュウマイ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず きょにくすりみ ひじき とうふ とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぷん	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん ほうれんそう コーン しいたけ もやし えだまめ にんにく	711 865	27.9 33.5
12	か	しょくパン		ウインナースープ てづくりコロッケ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ツナ ウインナー ぎゅうにく ぶたにく たまご	しょくパン さとう こむぎこ じゃがいも パンこ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ きゅうり だいこん コーン もやし	656 831	24.6 30.7
13	すい	むぎごはん		とうふとわかめのみそしる さばのカレーしょうゆやき きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば みそ わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	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	675 798	25.7 29.4
14	もく	こめこパン		ミートスパゲティ チキンナゲット かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ いとかんてん ちりめん	こめこパン スパゲティ パンこ こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ トマト にんにく マッシュルーム きゅうり だいこん コーン グリンピース キャベツ	667 837	30.2 36.8
15	きん	むぎごはん		もずくかきたまじる あまくささんチヌフライ いとこんにゃくのピリからいため	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく チヌ たまご ぶたにく もずく	こめ むぎ でんぷん あぶら こんにゃく ごまあぶら さとう	もずく たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ えだまめ もやし しょうが	680 838	27.1 33.2
18	げつ	むぎごはん		ふゆやさいカレー クリスピーチキン フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら パンこ さとう こむぎこ	だいこん れんこん もも にんにく たまねぎ にんじん パイナップル グリンピース しょうが みかん	747 902	24.2 27.2
19	か	まるパン		ひらめんスープ レバマリアナソース ひじきとはくさいのサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく チーズ ひじき とりレバー だいず とりにく	まるパン ひらめんビーフン でんぷん ごまあぶら じゃがいも さとう ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ もやし はくさい	622 828	26.3 34.7
20	すい	むぎごはん		たけみつこうなべ いわしのうめに にんじんきんぴら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく みそ いわし	こめ むぎ ごま でんぷん さといも こんにゃく あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ うめ ごぼう えだまめ	674 831	28.9 35.1
21	もく	ミルクパン		コンソメスープ てづくりハンバーグ コーンサラダ セレクトデザート	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぶたにく たまご ホイップクリーム	ミルクパン マカロニ パンこ さとう あぶら こむぎこ はちみつ チョコレート ココア	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン えだまめ ゆず いちご	793 994	30.0 37.7
22	きん	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに てづくりすりみあげ ゆずふうみあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ きょにくすりみ たまご ハム	こめ むぎ ごま こんにゃく さとう あぶら でんぷん	かぼちゃ たまねぎ グリンピース にんじん コーン えだまめ だいこん ゆず しいたけ ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	687 893	25.7 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。