



1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		
9	か	コッペパンカット		しょうがコンソメスープ ウインナー ひじきポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー チーズ ひじき	コッペパン マカロニ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ はくさい えだまめ しめじ しょうが きゅうり	643 819	22.9 28.4
鏡開き(1/11) こんだて				そうに ホキてんたまあげ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ あおさ ホキ ちりめん わかめ かんてん	こめ むぎ もち あぶら こむぎこ でんぷん	ごぼう だいこん にんじん はくさい しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	687 848	25.9 31.5
10	すい	むぎごはん							
11	もく	ミルクパン		ふゆやさいのクリームシチュー てづくりとりつくね にんじんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ミルクパン じゃがいも でんぷん あぶら さとう こむぎこ	こまつな かぶ たまねぎ もやし マッシュルーム れんこん コーン にんじん しょうが きゅうり だいこん	663 848	28.4 35.4
12	きん	むぎごはん		はくさいのみそしる レバーのあまからごまがらめ のりじゃこあえ	ぎゅうにゅう とうふ いりこ あぶらあげ ちりめん のり とりにく レバー みそ	こめ むぎ さといも でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ はくさい えのきたけ にんじん しょうが れんこん きゅうり キャベツ	666 824	27.9 34.0
15	げつ	むぎごはん		おやこに シャキシャキそぼろ はくさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ かつおぶし たまご だいす ちくわ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース はくさい だいこん ほうれんそう	693 858	27.0 32.8
16	か	レーズンパン		かぶのポトフ てづくりコロッケ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウインナー たまご ぶたにく	レーズンパン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	はくさい にんじん たまねぎ かぶ キャベツ きゅうり コーン	702 844	22.8 26.6
17	すい	むぎごはん		だいこんのみそしる いわしのおかかに やさいのこうみいため	ぎゅうにゅう とうふ いりこ あぶらあげ いわし かつおぶし ちくわ ちりめん みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら でんぷん	たまねぎ だいこん にんじん ねぎ えのきたけ もやし こまつな	660 814	27.3 33.2
18	もく	まるパン		ポークビーンズ ひじきとはくさいのサラダ キャラメルポテト	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ とりにく ひじき	まるパン じゃがいも さとう ごま さつまいも ノンエッグマヨネーズ あぶら バター グラニューとう	にんじん たまねぎ トマト はくさい えだまめ もやし	714 912	25.4 31.7
19	きん	ゆかりごはん		ちゃんこなべ きびなごフライ② きりほしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ あぶらあげ きびなご	こめ むぎ さとう あぶら さとう ごまあぶら でんぷん パンこ	ゆかり にんじん えのきたけ はくさい みずな しょうが もやし だいこん きゅうり	611 786	23.4 30.2
22	げつ	むぎごはん		カレー 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 じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ しょうが みかん パイナップル もも	673 834	18.9 22.1
23	か	しょくパン		ひらめんスープ ヤンニョムチキン ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく かまぼこ とりにく だいす おおふくまめ	しょくパン さとう こむぎこ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ひらめんビーフン あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ きゅうり コーン	709 854	27.8 32.7
24	すい	むぎごはん		えいようすいとん さけのしおやき かわりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ いりこ さけ ちりめん	こめ むぎ すいとん あぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	702 841	32.4 36.9
25	もく	コッペパン		やさいスープ くじらメンチカツ キャベツのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく くじら たまご	コッペパン あぶら さとう パンこ マカロニ でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく はくさい キャベツ きゅうり コーン いちご えだまめ	647 765	23.9 28.0
26	きん	むぎごはん		あおさじる あまくささんプリフライ れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ てんぷら プリ あおさ	こめ むぎ パンこ あぶら こんにゃく ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ えのきたけ にんじん れんこん しいたけ	678 802	26.5 30.7
29	げつ	むぎごはん		おしほうちょう あまくささんさかなのでづくりすりみあげ キャベツのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ ぎょにくすりみ たまご	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ こむぎこ でんぷん あぶら ごま	にんじん はくさい だいこん ねぎ ごぼう しいたけ コーン しょうが キャベツ きゅうり	720 894	28.4 34.9
30	か	ひのくにパン		ミネストローネ ほうれんそうオムレツ だいこんサラダ あまくささんほんかん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ちりめん たまご	ひのくにパン マカロニ さとう あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ しめじ きゅうり トマト だいこん ぼんかん	600 767	23.2 29.4
31	すい	むぎごはん		マーボーあつあげ シュウマイ② もやしのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ だいす	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんぷん こむぎこ	しょうが たまねぎ たちのこ にんじん きゅうり だいこん グリンピース しいたけ もやし	725 878	27.3 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。