



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	牛乳	しょうがコンソメスープ ワインナー ひじきポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ワインナー 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 でんぶん	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	22.9	
10	すい	むぎごはん	牛乳	鏡開き(1/11) こんだて	ぞうに 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 でんぶん	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	25.9
11	もく	ミルクパン	牛乳	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 ジャガイモ でんぶん 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	848	31.5	
12	きん	むぎごはん	牛乳	はくさいのみそしる レバーのあまからごまがらめ のりじやこあえ	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 でんぶん 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	27.9	
15	げつ	むぎごはん	牛乳	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 でんぶん	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	858	32.8	
16	か	レーズンパン	牛乳	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 ワインナー たまご ぶたにく	レーズンパン あぶら ジャガイモ 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	22.8	
17	すい	むぎごはん	牛乳	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 でんぶん	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	27.3	
18	もく	まるパン	牛乳	ポークピーンズ 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 ジャガイモ 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	912	31.7	
19	きん	ゆかりごはん	牛乳	ちゃんこなべ きびなごフライ② きりぼ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 でんぶん 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	23.4	
22	げつ	むぎごはん	牛乳	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	18.9	
23	か	しょくパン	牛乳	ひらめんスープ ヤンニヨムチキン ピーンズサラダ	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 ひらめんピーフン あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ きゅうり コーン	709	27.8	
24	すい	むぎごはん	昔の給食	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	32.4	
25	もく	コッペパン	天草の味めぐり	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 でんぶん	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	23.9	
26	きん	むぎごはん	天草の味めぐり	あおさじる あまくさんブリフライ れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ てんぶら ブリ 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	802	30.7	
29	げつ	むぎごはん	天草の味めぐり	おしほうちょう あまく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 でんぶん 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	28.4	
30	か	ひのくにパン	天草の味めぐり	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 でんぶん	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 ほんかん	600	23.2	
31	すい	むぎごはん	天草の味めぐり	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 でんぶん こむぎこ	しょうが たまねぎ たけのこ 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	767	29.4	
31	すい	むぎごはん	天草の味めぐり					725	27.3	
31	すい	むぎごはん	天草の味めぐり					878	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。

全國学校給食週間