



# 2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	もく	まるパン		カレースープ	ぎゅうにゅう	まるパン じゃがいも	にんじん たまねぎ	651	23.0
				かぼちゃコロッケ	ウィンナー	あぶら さとう	キャベツ しめじ えだまめ		
				コーンチキンサラダ	とりにく	こむぎこ パンこ	きゅうり コーン かぼちゃ	782	27.6
節分献立				うおそうめんじる	ぎゅうにゅう うおそうめん	こめ むぎ	にんじん たまねぎ	683	30.1
				いわしのしょうがに	とりにく とうふ あぶらあげ	ごま でんぷん	しいたけ ねぎ きゅうり		
2	きん	むぎごはん		かわりあえ せつぶんまめ	ちくわ いわし ちりめん だいず		キャベツ だいこん しょうが	832	35.8
5	げつ	むぎごはん		とうふとわかめのみそしる	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	こめ むぎ	にんじん だいこん	666	26.2
				さきいかとやさいかきあげ	あぶらあげ さきいか わかめ	こむぎこ あぶら	たまねぎ はくさい えのきたけ		
				かつのりサラダ	だいず たまご ツナ のり みそ	さとう ごまあぶら	ごぼう キャベツ きゅうり	826	32.2
6	か	コッペパンカット		きのこのクリームシチュー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	コッペパン じゃがいも	しめじ エリンギ たまねぎ	628	26.6
				レバーいりチリコンカン	ぶたにく とりレバー ちりめん	こむぎこ	マッシュルーム えだまめ にんにく		
				だいこんサラダ	だいず おおふくまめ きんときまめ	あぶら	にんじん トマト だいこん きゅうり	801	33.1
7	すい	じゃこまぜごはん		だいこんのべっこうに	ちりめん ちくわ こんぶ	こめ あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ	660	25.6
				ひじきのあえもの	ぎゅうにゅう ひじき	こんにゃく さとう ごま	コーン きゅうり いんげん		
					とりにく あつあげ チーズ	ノンエッグマヨネーズ	だいこん キャベツ	819	31.0
8	もく	こくとうパン		ウイナースープ	ぎゅうにゅう	こくとうパン あぶら	にんじん ごぼう たまねぎ	636	24.7
				だいずとごぼうのミンチカツ	ウイナー ぶたにく	こむぎこ さとう	はくさい しめじ えだまめ		
				にんじんサラダ	だいず ツナ	パンこ でんぷん	きゅうり だいこん コーン もやし	835	31.7
9	きん	むぎごはん		かきたまじる	ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ パンこ	たまねぎ にんじん えだまめ	668	27.0
				あじごまフライ	たまご かまぼこ	でんぷん あぶら さとう	しいたけ えのきたけ		
				やさいのみそいため	あじ ぶたにく みそ	ごまあぶら ごま	ねぎ キャベツ もやし	820	33.1
13	か	まるパン		しょうがコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんときまめ	まるパン マカロニ	にんじん たまねぎ	663	29.3
				てづくりハンバーグ	とりにく チーズ ぶたにく	あぶら パンこ さとう	はくさい えだまめ しめじ		
				ビーンズサラダ	たまご だいず おおふくまめ	でんぷん ノンエッグマヨネーズ	しょうが きゅうり コーン	837	36.9
14	すい	むぎごはん		カレー	ぎゅうにゅう ちりめん	こめ むぎ	たまねぎ にんじん	679	20.0
				かいそうサラダ	とりにく かえでのり	じゃがいも あぶら	グリーンピース しめじ しょうが		
				ムース	わかめ いとかんてん	こむぎこ ムース	きゅうり キャベツ だいこん	824	23.4
15	もく	しょくパン		トックいりわかめスープ	ぎゅうにゅう	しょくパン さとう	しいたけ たまねぎ	631	27.4
				とりのたつたあげやき	かまぼこ とりにく	トック こめこ でんぷん	にんじん しょうが		
				ナムル	わかめ	ごまあぶら あぶら ごま	もやし ほうれんそう	757	31.7
16	きん	むぎごはん		はくさいとあつあげのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ むぎ	たまねぎ はくさい ねぎ ごぼう	670	28.9
				てづくりすりみあげ	あつあげ わかめ みそ	さといも でんぷん あぶら	にんじん しょうが えだまめ		
				キャベツとわかめのソテー	すりみ たまご ツナ ちりめん	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ コーン	826	35.8
20	か	パインパン		やさいスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	パインパン マカロニ	たまねぎ にんじん	667	24.8
				てづくりコロッケ	とりにく ぶたにく チーズ	あぶら じゃがいも パンこ	はくさい きゅうり キャベツ		
				だいずとじゃこのサラダ	たまご ちりめん だいず	こむぎこ	えだまめ	800	29.5
ふるさとくまさんデー 山鹿の味				おひめさんだごじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ	こめ むぎ でんぷん	にんじん はくさい	679	25.6
				いわしのうめに	とりにく いわし	こむぎこ さとう	だいこん ねぎ うめ		
21	すい	むぎごはん		さいかなます		さつまいも	ごぼう しいたけ みかん きゅうり	859	32.2
22	もく	コッペパン		かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン	コッペパン マカロニ	にんじん えだまめ たまねぎ	630	24.0
				きびなごフライ②	ひじき チーズ	ごま こむぎこ でんぷん	かぼちゃ しめじ はくさい		
				ひじきとはくさいのサラダ	きびなご とりにく	あぶら ノンエッグマヨネーズ	もやし しょうが	833	31.7
26	げつ	むぎごはん		あつあげのそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ	たまねぎ にんじん	720	28.6
				ちくわのいそべあげ	あつあげ てんぷら あおのり	こんにゃく さとう	しいたけ グリンピース		
				ちりめんあえ	ちくわ たまご ちりめん	でんぷん こむぎこ あぶら	キャベツ きゅうり だいこん	869	33.9
27	か	しょくパン		ラビオリスープ	ぎゅうにゅう	しょくパン さとう	たまねぎ にんじん	613	29.4
				タンドリーフィッシュ	ベーコン ホキ	ラビオリ	キャベツ れんこん きゅうり		
				れんこんサラダ	ヨーグルト ツナ	あぶら ごま	もやし えだまめ	764	34.4
28	すい	むぎごはん		ハヤシシチュー	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	しょうが たまねぎ グリンピース	683	19.0
				りんごいりフルーツヨーグルト	ぎゅうにく	じゃがいも あぶら	にんじん みかん マッシュルーム		
				ミルメーク(コーヒー)	ヨーグルト	ミルメーク	パイナップル もも りんご	842	22.4
29	もく	ミルクパン		ひらめんスープ	ぎゅうにゅう かまぼこ	ミルクパン ひらめんビーフン	たまねぎ にんじん	600	25.2
				ししゃもフライ小①中②	ぶたにく とりにく	ごまあぶら ごま さとう	しいたけ きくらげ		
				パンパンジーサラダ	ししゃも	あぶら こむぎこ パンこ	きゅうり もやし	813	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。