



# 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 かぼちゃコロッケ コーンチキンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	まるパン ジャガイモ あぶら さとう こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ きゅうり コーン かぼちゃ	651	23.0
		節分献立		うおそうめんじる いわしのしょうがに かわりあえ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう うおそうめん とりにく とうふ あぶらあげ ちくわいわしちりめん だいす	こめ むぎ ごまでんぶん	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ だいこん しょうが	683	30.1
2	きん	むぎごはん		とうふとわかめのみそしる さきいかとやさいのかきあげ かつのりサラダ	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし あぶらあげ さきいか わかめ だいす たまご ツナ のり みそ	こめ むぎ こむぎこ あぶら 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 ごぼう キャベツ きゅうり	832	35.8
5	げつ	むぎごはん		きのこのクリームシチュー レバーいりチリコンカン だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく とりレバー ちりめん だいす おおふくまめ きんときまめ	コッペパン ジャガイモ こむぎこ あぶら	しめじ エリンギ たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく にんじん トマト だいこん きゅうり	666	26.2
6	か	コッペパンカット		だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく とりレバー ちりめん だいす おおふくまめ きんときまめ	コッペパン ジャガイモ こむぎこ あぶら	しめじ エリンギ たまねぎ マッシュルーム えだまめ にんにく 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 ひじきのあえもの	ちりめん ちくわ こんぶ ぎゅうにゅう ひじき とりにく あつあげ チーズ	こめ あぶら こんにゃく さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ えだまめ コーン きゅうり いんげん だいこん キャベツ	660	25.6
8	もく	こくとうパン		ワインナースープ だいすとごぼうのミンチカツ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ワインナー ぶたにく だいす ツナ	こくとうパン あぶら こむぎこ さとう パンこ でんぶん	にんじん ごぼう たまねぎ はくさい しめじ えだまめ きゅうり だいこん コーン もやし	636	24.7
9	きん	むぎごはん		かきたまじる あじごまフライ やさいのみそいため	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ あじ ぶたにく みそ	こめ むぎ パンこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ えのきたけ 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 てづくりハンバーグ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく きんときまめ とりにく チーズ ぶたにく たまご だいす おおふくまめ	まるパン マカロニ あぶら パンこ さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	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 コーン	663	29.3
14	すい	むぎごはん		カレー かいそうサラダ ムース	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく かえでのり わかめ いとかんてん	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ ムース	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ しょうが きゅうり キャベツ だいこん	679	20.0
15	もく	しょくパン		トックいりわかめスープ とりのたつたあげやき ナムル	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく わかめ	しょくパン さとう トック こめこ でんぶん ごまあぶら あぶら ごま	しいたけ たまねぎ にんじん しょうが 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 てづくりすりみあげ キャベツとわかめのソテー	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ わかめ みそ すりみ たまご ツナ ちりめん	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 ねぎ ごぼう にんじん しょうが えだまめ キャベツ コーン	826	35.8
20	か	パインパン		やさいスープ てづくりコロッケ だいすとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ぶたにく チーズ たまご ちりめん だいす	パインパン マカロニ あぶら ジャガイモ パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり キャベツ えだまめ	667	24.8
		ふるさとくまさんティー 山鹿の味		おひめさんだごじる いわしのうめに さいかなます	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく いわし	こめ むぎ でんぶん こむぎこ さとう さつまいも	にんじん はくさい だいこん ねぎ うめ ごぼう しいたけ みかん きゅうり	679	25.6
21	すい	むぎごはん		かぼちゃのポタージュ きびなごフライ② ひじきとはくさいのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき チーズ きびなご とりにく	コッペパン マカロニ ごま こむぎこ でんぶん あぶら ノンエッグマヨネーズ	にんじん えだまめ たまねぎ かぼちゃ しめじ はくさい 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 ちくわのいそべあげ ちりめんあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ てんぶら あおのり ちくわ たまご ちりめん	こめ むぎ こんにゃく さとう でんぶん こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん	869	33.9
27	か	しょくパン		ラビオリースープ タンドリーフィッシュ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ ヨーグルト ツナ	しょくパン さとう ラビオリ あぶら ごま	たまねぎ にんじん キャベツ れんこん きゅうり 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 りんごいりフルーツヨーグルト ミルメーカー(コーヒー)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら ミルメーカー	しょうが たまねぎ グリンピース にんじん みかん マッシュルーム 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 ししゃもフライ小①中② パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とりにく ししゃも	ミルクパン ひらめんビーフン ごまあぶら ごま さとう あぶら こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ きゅうり もやし	600	25.2
							※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。	813	33.6