



(1月) 学校給食献立予定表 倉岳中

栖本学校給食センター 担当: 宮倉 (TEL: 0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
8	木	ミルクパン	牛乳	サラダスパゲッティ ミネストローネ ぶどうゼリー	ミルクパン 砂糖 スパゲッティ じゃがいも 油 アガー粉	牛乳 ハム ベーコン 大豆	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ こまつな にんにく ぶどうシーチーズ	832.0	27.9	
		鏡開き給食	牛乳	いわしの生姜煮 ひじきサラダ 雑煮	米 麦 砂糖 油 もちさといも でんぶん 昆布	牛乳 いわし ひじき 鶏肉 かまぼこ あげ かつお節	白菜 コーン えだまめ にんじん しいたけ だいこん こまつな 生姜	810.0	31.3	
9	金	麦ごはん								
12	月				成人の日					
13	火	手作りポテトサラダパン	牛乳	ピーンズサラダ 春雨スープ	パン生地 油 砂糖 じゃがいも はるさめ パン粉	牛乳 チーズ ハム 卵 ひよこ豆 大豆 大福豆 金時豆 かまぼこ 鶏肉 豚肉	えだまめ キャベツ 生姜 きゅうり たまねぎ にんじん にんにく こまつな 白菜 きくらげ にら	765.0	26.5	
		天草宝島デー ～大根～	牛乳	松風焼き 紅白なます けんちん汁	米 麦 パン粉 砂糖 ごま こんにゃく 油 さといも	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 大豆 あげ かつお節 昆布	たまねぎ にんじん だいこん だいこん ごぼう しいたけ	774.0	32.8	
14	水	麦ごはん	牛乳	チーズピカタ そえ野菜 マカロニスープ	丸パン 砂糖 油 小麦粉 マカロニ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな コーン	797.0	38.7	
15	木	丸パン	牛乳	2種点心 もしやのごま和え きくらげの中華スープ	米 油 砂糖 ごま でんぶん 小麦粉	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 ベーコン	生姜 キムチ にんじん 白菜 もやし キャベツ たまねぎ こまつな ほれん草 きくらげ	759.0	28.6	
16	金	豚キムチごはん	牛乳	大巻巻き いんげんのおかか和え 豆腐とわかめのみぞ汁	米 五福米 じゃがいも 天ぷら粉 油	牛乳 ちくわ 豚肉 豆腐 あげ かつお節	たまねぎ にんじん もやし 白菜 いんげん しいたけ ねぎ	765.0	31.9	
19	月	五福米	牛乳	ごぼうサラダ ボタージュスープ	食パン 砂糖 油 ごま はちみつ じゃがいも	牛乳 黒豆 チーズ ベーコン	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ こまつな	791.0	25.3	
		リクエスト給食	牛乳	大根とれんこんのきんぴら すまし汁	米 麦 砂糖 でんぶん こんにゃく ごま 油	牛乳 鶏肉 卵 あげ 凍り豆腐 かつお節 豆腐 わかめ さつま揚げ かまぼこ 昆布	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな れんこん だいこん えのきたけ いんげん	785.0	31.5	
21	水	親子丼	牛乳	かみかみツナサラダ 冬野菜のクリームパスタ	パンパン 砂糖 油 スパゲッティ バター 小麦粉	牛乳 ツナ ベーコン チーズ	カリフラワー えだまめ コーン ごぼう キャベツ にんじん 白菜 たまねぎ シメジ ブロッコリー	800.0	29.9	
		天草の味給食	牛乳	がね揚げ 白菜きくらげ和え あおさのみぞ汁	米 麦 砂糖 油 さつまいも 天ぷら粉	牛乳 豆腐 あげ 鶏肉 あおさ だいこん	生姜 きくらげ 白菜 にんじん たまねぎ えのきたけ	793.0	24.9	
23	金	麦ごはん	牛乳	魚の西京焼き 白菜と小松菜のおひたし めかたま汁	米 麦 砂糖 ごまでんぶん	牛乳 鯛 あげ 卵 豆腐 かまぼこ めかぶ 昆布 かつお節	白菜 こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	801.0	36.6	
		天草宝島デー ～たい～	牛乳							
26	月	麦ごはん	牛乳	昔の給食	ししゃもフライ キャベツサラダ すいとん	コッペパン 砂糖 パン油 小麦粉 でんぶん ごま さつまいも	キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん 白菜 ねぎ しいたけ	786.0	32.1	
		コッペパン	牛乳	天草の味給食	大根と豚肉のこっくり煮 なめこのみぞ汁 ねったぐり	米 麦 砂糖 でんぶん さつまいも 白玉餅 黄粉	牛乳 豚肉 うずら卵 かつお節 豆腐 あげ 昆布 わかめ	だいこん れんこん いんげん なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	796.0	26.8
28	水	麦ごはん	牛乳	天草宝島デー ～ブリ～	ブリフライ フレンチサラダ かぶのシチュー	丸パン 砂糖 油 バター 小麦粉 パン粉 じゃがいも	牛乳 ハム ブリ 鶏肉	れんこん きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ 白菜 かぶ	778.0	31.6
		丸パン	牛乳	天草宝島デー ～ぽんかん～	水菜 大根サラダ ブロッコリーカレー 果物(ぽんかん)	米 麦 じゃがいも	牛乳 ハム 鶏肉 大豆	水菜 だいこん コーン きゅうり にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく ぽんかん	807.0	26.4
30	金	麦ごはん	牛乳							

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

1月の天草産の食材



おこめ



いりこ



しいたけ



きくらげ



だいこん



たい



ブリ



プロッコリー



ぽんかん

くらかけ農家のなるかわさの
プロッコリーです。

すもと農家のわたなべさんの
ぽんかんです。

