



【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: 宍倉 (TEL: 0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
8	水	麦ごはん		鶏の梅まヨ焼き アーモンドあえ 七草汁	米 砂糖 麦 アーモンド	牛乳 ハム 鶏肉 かまぼこ 豆腐 かつお節	うめ キャベツ かぶ もやし ほうれん草 こんぶ 人参 白菜 大根 こまつな ねぎ	773.0	29.2	
9	木	丸パン		肉団子スープ マーガリン 大学いも	パン さつま芋 砂糖 水あめ ごま 油	牛乳 つくね かまぼこ いら大豆	人参 きくらげ たまねぎ チンゲンサイ もやし	817.0	24.6	
		鏡開き給食			魚の西京焼き 紅白なます 雑煮	米 砂糖 麦 ごま もち さといも	牛乳 さわら 竹輪 鶏肉 かつお節	人参 白菜 大根 こんぶ 人参 しいたけ こまつな	836.0	34.6
10	金	麦ごはん								
13	月	成人の日								
		天草の味			ごま和え あおさ汁 ねったくり	米 ごま 麦 砂糖 もち さつま芋	牛乳 豆腐 竹輪 かつお節 きな粉	たかな漬 こまつな きゅうり 人参 たまねぎ あおさ えのきたけ こんぶ	768.0	25.4
14	火	たかなごはん								
		天草宝島デー ～大根～			松風焼 白菜と小松菜のおひたし けんちん汁	米 パン粉 麦 砂糖 ごま こんにやく さといも 油	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 かつお節 だしiriこ 鶏肉	たまねぎ れんこん 白菜 ごぼう こまつな ねぎ 人参 しいたけ 大根	815.0	32.2
15	水	麦ごはん								
16	木	ミルクパン		ドレッシングサラダ クリーム煮	ミルクパン 砂糖 じゃがいも オリーブオイルEXハシ マカロニ・スパゲティ小麦粉 バター	牛乳 ハム 鶏肉 牛乳 大豆	大根 キャベツ きゅうり 人参 コーン たまねぎ しめじ ケール	905.0	33.6	
		ふるさとくまさんデー			手作りかきあげ ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁	米 油 雑穀 五穀 たぶら粉	牛乳 しらす 豆腐 大豆 竹輪 鶏肉 だしiriこ	ごぼう 人参 たまねぎ あおさ 白菜 ねぎ ブロッコリー 大根	782.0	30.1
17	金	五福米								
		天草宝島デー ～白菜～			揚げぎょうざ ナムル 八宝菜	米 油 ごま 麦 砂糖 ごま油 澱粉(じゃがいも)	牛乳 かまぼこ 豚肉 うずら卵	もやし 白菜 しいたけ ほうれん草 たまねぎ ねぎ 人参 たけのこ きくらげ しょうが	881.0	26.4
20	月	麦ごはん								
21	火	手作りコーンパン		チーズサラダ 春雨スープ	強力粉 砂糖 オリーブ油 はるさめ ごま油	牛乳 クッキングチーズ 牛乳 鶏肉	コーン キャベツ きゅうり 白菜 人参 きくらげ しいたけ たまねぎ	804.0	24.5	
22	水	麦ごはん		かにかまサラダ 豚肉のブルコギ いちよう葉汁	米 砂糖 油 麦 オリーブ油 ごま油 ごま じゃがいも	牛乳 かまぼこ 豚肉 竹輪 鶏肉 大豆 かつお節	白菜 ほうれん草 たまねぎ ねぎ 人参 にんにく えのきたけ いら りんご もやし ごぼう しいたけ こんぶ	760.0	30.7	
23	木	パインパン		スパゲティサラダ トマト煮	パインパン 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ・スパゲティ	牛乳 ハム 豚肉 大豆	きゅうり 人参 こまつな コーン しめじ たまねぎ こまつな	845.0	28.5	
		天草宝島デー ～天草大王～			海藻サラダ 天草大王カレー 牛乳みかんゼリー	米 砂糖 麦 じゃがいも	牛乳 鶏肉	海藻サラダ キャベツ きゅうり 人参 しょうが たまねぎ いんげん イナアガー みかん	809.0	21.4
24	金	麦ごはん								
		始まり給食			いわし甘露煮 漬物とえ 豚汁	米 ごま 麦 ごま油 こんにやく	牛乳 いわしの甘露煮 豚肉 厚揚げ だしiriこ	梅干し 焼きのり つぼ漬 キャベツ きゅうり たまねぎ 人参 ごぼう ねぎ	811.0	29.2
27	月	セルフ梅おにぎり								
		昔の給食			鯨のメンチカツ 千切りキャベツ 野菜スープ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 鯨メンチカツ 鶏肉	キャベツ 人参 たまねぎ しめじ かぼちゃ こまつな コーン	739.0	29.3
28	火	コッペパン								
		天草の味			がね揚げ だご汁 果物(ぼんかん)	米 たぶら粉 麦 砂糖 油 さつま芋 小麦粉	牛乳 油揚げ 鶏肉 竹輪 だしiriこ	しょうが たまねぎ 白菜 ねぎ 大根 人参 しいたけ ぼんかん	885.0	23.6
29	水	麦ごはん								
30	木	セルフドッグ		冬のツナサラダ きつねうどん	パン 砂糖 うどん	スティックドッグ 油揚げ 牛乳 ツナ かつお節	カリフラワー れんこん たまねぎ ブロッコリー ねぎ 人参 こんぶ	803.0	34.7	
		天草宝島デー ～プリ～			ブリフライ せんべい汁 ゆかり和え	米 油 麦 巻きせんべい さといも	牛乳 ブリフライ 鶏肉 かつお節	大根 ねぎ 人参 こんぶ しいたけ 白菜 きゅうり キャベツ ゆかり	744.0	25.3
31	金	麦ごはん								

※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。

