



がつ 1月こんだて予定表



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

今年もよろしくお願ひします



* ... うぶやま しょくぎいつかい います。 (地産地消) お米と牛乳、しいたけも産山産です。 産山村学校給食センター

こんだて		ざいりょう			エネルギー(kcal) タンパク質(g)
ねつやちから	ちやにくやはね	からだのちょうしを ととのえる	(上) 前期課程 (下) 後期課程		
8 もく	コッペパン 牛乳 ほうれん草オムレツ ミートボールのケチャップ煮	パン	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ	573
		さとう じゃがいも	ミートボール	しめじ にんじん	23.7
		あぶら	ぶたレバー	グリンピース	757
			たまご		30.8
9 きん	わかめごはん 牛乳 がめ煮 ミニゼンざい	こめ ごま さとう さといも あぶら こんにゃく もち	わかめ ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あずき	れんこん ごぼう たけのこ にんじん しいたけ いんげん	699 23.4 864 28.2
12 げつ	成人の日 				
13 か	ココアパン 牛乳 小松菜のピーナツサラダ かぼちゃの米粉シチュー	パン こめこ さとう オリーブゆ ピーナツ バター あぶら	とりにく ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	キャベツ キュウリ にんじん こまつな パセリ かぼちゃ たまねぎ	591 22.2 768 28
14 すい	チキンカレー (ごはん) 牛乳 にんじんのハニーサラダ	こめ じゃがいも はちみつ オリーブゆ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ささみ えだまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご パセリ	719 24 894 29.2
15 もく	米粉入りにんじんパン 牛乳 ごぼうサラダ タンタンメン	パン ごま さとう ねりごま ごまあぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう ひきにく	にんじん ごぼう コーン きゅうり ねぎ しょうが にんにく もやし きくらげ チンゲンサイ*	618 23.6 801 29.8
16 きん	むぎごはん 牛乳 ぶりの照焼き 紅白なます すいとん汁	こめ むぎ ごま さとう さといも すいとん あぶら	ぎゅうにゅう ぶり とりにく こんぶ あぶらあげ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう こまつな しいたけ かつおぶし	655 30.2 780 33.4

↑ 全国学校給食週間の産山学園特別メニュー ↑

19 げつ	ぶんらく 音楽めし きびなごのカリカリフライ れんこんツナサラダ いちょうば汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ふるさとくまさんデー 「上益城、地区」 うぶやま食材 ほうれんそう	こめ さとう ごま あぶら さといも でんぶん いちょうば汁	ぎゅうにゅう きびなご とりにく だいす ちくわツナ かつおぶし こんぶ	せんまい ねぎ いんげん たけのこ にんじん れんこん きゅうり コーンだいこん しいたけ	649 24.4 834 31.8	
20 か	ことう 黒糖パン 牛乳 ほうれん草グラタン オニオンスープ	うぶやま食材 ほうれんそう	パン さとう くろざとう マカロニ バター あぶら	ぎゅうにゅう ペーコン チーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう* パセリ しめじ たまねぎ	630 23.4 813 29.6	
21 すい	むぎごはん 牛乳 魚の甘酢あんかけ 豚汁			こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こんにゃく じやがいも	ホキ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ じやがいも	たまねぎ たけのこ ねぎ えのきたけ にんじん ピーマン だいこん ごぼう しいたけ しょうが	620 25.5 764 30.9
22 もく	かぼちゃコロッケバーガー ^{牛乳} コールスローサラダ ミネストローネ			パン オリーブゆ マカロニ バター じやがいも	ハム チーズ ペーコン	かぼちゃ キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく パセリ	634 19.6 808 23.9
23 きん	むぎごはん 牛乳 いわしとお肉のハンバーグ かにかまサラダ チンゲンサイ	うぶやま食材 チンゲンサイ		こめ むぎ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう いわし かにかま ベーコン たまご	キャベツ キュウリ たまねぎ コーン にんじん ねぎ チンゲンサイ*	656 23.1 783 26
26 げつ	セルフおにぎり (昆布) さけの塩焼き (小骨あり) つけものあえ 大根のみそ汁	牛乳		こめ ごま	ぎゅうにゅう さけ あぶら あげ とうふ わかめ のり だいりこ	ねぎ キュウリ たくあん だいこん キャベツ	574 26 680 28.8
27 か	コッペパン (いちごジャム) くじらのメンチカツ キャベツのカレーソテー ^{牛乳} ほうれん草のクリームスープ	牛乳		パン こめこ さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう くじら ベーコン トリにく しろいんげんまめ	いちご キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう* マッシュルーム	662 25.8 806 30.8
28 すい	ごはん 鶏のからあげ かぶの酢の物 厚揚げともやしのみそ汁	牛乳		こめ でんぶん あぶら さとう はくりきこ	ぎゅうにゅう トリにく だいりこ あつあげ わかめ	にんにく にんじん かぶもやし ほうれんそう* たまねぎ ねぎ	655 24.2 879 34.4
29 もく	ミルクパン タイピーエン (ゆでたまご) 切り大根のかみかみするめ和え	牛乳	熊本県の郷土料理	パン ごま さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ サラダ さきいか	はくさい たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ しょうが きくらげ キュウリ にんにく きりぼし だいこん キャベツ	645 27.7 849 37.2
30 きん	むぎごはん 牛乳 産山牛肉のブロコギ チゲなべ風スープ うぶやま牧場のヨーグルト	牛乳	うぶやま食材 ほうれんそう	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら マロニー	ぎゅうにゅう さゆうにく あつあげ ミートポール ヨーグルト	たまねぎ にんじん なら ににく はくさい キムチ しめじ チングンサイ*	757 28.5 911 33.9

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。