



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			えいよりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(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		
8	すい	丸パン		ラビオリスープ ハンバーグソースかけ 枝豆サラダ	牛乳 ポークウインナー とり肉 ぶた肉	まるパン 小麦粉 あぶら パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく えだまめ レモン パイナップル	621	25.9
お正月メニュー				雑煮 さばごまみそ煮 昆布和え	牛乳 とり肉 あげ ちくわ さば みそ こんぶ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 紅白もち さとう ごまあぶら ごま こめ粉	にんじん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	715	26.1
10	きん	ごはん		厚揚げのそぼろ煮 五目厚焼き卵 もやしのおかか和え	牛乳 とり肉 ちぎりあげ 大豆 厚揚げ たまご かつおぶし	こめ 麦 こんにやく じゃがいも さとう でんぷん ごま	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり もやし グリンピース コーン たけのこ しいたけ	635	25.0
14	か	ごはん		あおさ汁 かみかみごぼう入りバーグ ひじきの和え物	牛乳 豆腐 かまぼこ チーズ ひじき とり肉 あおさ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま パン粉 さとう	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ ごぼう きゅうり	587	22.3
子供リクエスト1位 揚げパン				平めんスープ コーンチキンサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 きな粉	コッパン パンこ さとう あぶら ビーフン ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー レモン	602	22.4
天草宝島デー「白菜」				八宝菜 ぎょうざ② ナムル	牛乳 ぶた肉 うすら卵 かまぼこ とり肉	こめ 麦 さとう でんぷん ごま ごまあぶら 小麦粉	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ はくさい ほうれんそう もやし なら キャベツ にんにく しょうが	642	25.7
ふるさとくまさんデー(天草)				冬野菜のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ しそきくらげあえ	牛乳 とうふ あげ ちくわ あおさ みそ (にぼしだし)	こめ 赤米 黒米 緑米 香り米 もちこめ さといも 小麦粉 でんぷん さとう ごま	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ	575	22.5
20	げつ	ごはん		もずく入りすまし汁 キャベツ入り平つくね きんぴら	牛乳 とり肉 豆腐 ちくわ もずく 天ぷら (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 こんにやく ごま さとう ごまあぶら でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ しょうが えだまめ	626	23.3
21	か	ごはん		ワンタンスープ 彩り野菜の豆腐寄せ 切干大根すのもの	牛乳 かまぼこ ツナ たらすり身 ひじき 豆乳	こめ 麦 わんたん ごまあぶら さとう ごま パン粉 でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ だいこん きゅうり えだまめ	625	20.5
22	すい	パン		肉団子スープ 鯛のバジルオリーブ焼き 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳 たい とり肉 ぶた肉	パン パン 春雨 オリーブオイル パン粉 でんぷん さとう あぶら	にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ しめじ コーン キャベツ 赤ピーマン きゅうり レモン にんにく バジル	620	28.6
23	もく	ごはん		ハヤシシチュー 枝豆と豆腐のメンチカツ もやしサラダ	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉 豆腐 スキムミルク	こめ 麦 じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう パン粉 でんぷん ハヤシルー	たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム きゅうり えだまめ にんにく しょうが	694	24.4
24	きん	わかめごはん		けんちん汁 しのだ煮 ほうれん草のささみあえ	牛乳 とり肉 とうふ あげ わかめ ぶた肉 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 こんにやく さとう でんぷん 小麦粉	しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ れんこん たまねぎ ほうれん草 もやし	590	22.3
再現・昔の給食メニュー				すいとん団子汁 いわし甘露煮 かわりあえ	牛乳 とり肉 あげ ちくわ いわし (にぼしだし)	こめ 麦 すいとん さとう でんぷん いりごま	にんじん だいこん ねぎ きゅうり ごぼう しいたけ なす れんこん キャベツ なたまめ しょうが しその葉	632	25.6
スポーツ応援メニュー				わかめスープ 豚肉の生姜焼き ソファール元気ヨーグルト	牛乳 とうふ かまぼこ ぶた肉 わかめ ヨーグルト	こめ 麦 さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが しめじ	622	25.7
大人リクエストNo1 ミートスパゲッティ				ミートスパゲッティ かにかまサラダ	牛乳 ぶた肉 きゅうり 肉 かにかま 大豆 チーズ	ミルクパン スパゲティ さとう こめ粉 ノンエッグマヨネーズ パン粉 でんぷん	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン にんにく	766	31.2
天草宝島デー「フリ」				豚汁 ぶりフライ 大豆の和風ドレッシング和え	牛乳 ぶた肉 厚揚げ にぼし みそ ぶり とり肉 大豆 あぶら (にぼしだし)	こめ 麦 こんにやく あぶら 小麦粉 でんぷん さとう さといも	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが	694	28.5
みんなの人気メニュー カレー&フルーツ				天草大王カレー チキンナゲット② フルーツカクテル	とり肉 スキムミルク 豆乳	こめ 麦 じゃがいも カレールー でんぷん パン粉 小麦粉 砂糖 あぶら	たまねぎ にんじん みかん もも パイナップル えだまめ りんご ぶどう しょうが にんにく	733	23.4

※都合により献立内容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

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～

