



# 1月 学校給食献立予定表(小学校)



2023. 1 本渡学校給食センター

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		
10	か	ミルクパン		ポトフスープ 照り焼きチキン ビーンズサラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 大豆 大福豆 金時豆	ミルクパン ジャがいも	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ きゅうり コーン 枝豆	644	31.7
11	すい	ごはん		雑煮 ホキ天玉揚げ かわりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ホキ あおさ (かつお・昆布だし)	こめ 麦 もち 小麦粉 ごま油	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり れんこん なす なたまめ しょうが	664	25.0
12	もく	ごはん		チゲ風スープ ぎょうざ② ナムル	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	こめ 麦 ごま油 さとう ごま油 小麦粉	たまねぎ にんじん だいこん 白菜 きくらげ もやし ほうれん草 キャベツ たらにんにく しょうが	651	22.8
13	きん	ごはん		けんちん汁 いわし生姜煮 ひじきの和え物	牛乳 油揚げ 豆腐 いわし ひじき チーズ (かつお・昆布だし)	こめ 麦 さといも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	645	25.5
16	げつ	ごはん		タイピーエン れんこんつくね② 大根サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ ツナ うすら卵	こめ 麦 はるさめ ごま油 パン粉 油	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ 白菜 だいこん きゅうり れんこん	622	23.7
17	か	ごはん		さつま汁 さばの塩焼き 白菜のごまネーズあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 さば みそ (煮干だし)	こめ 麦 さつまいも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ ごま油	だいこん にんじん ねぎ コーン 白菜	700	28.3
18	すい	揚げパン		きのこのクリームシチュー ツナサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 ツナ スキムミルク	コッペパン さとう 油 バター ジャがいも 小麦粉	しめじ エリンギ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン にんにく 枝豆	590	25.8
ふるさとくまさんデー：山鹿の味									
19	もく	古代米ごはん		はんぺん汁 鶏の天ぷら 五目きんぴら	牛乳 魚肉すりみ 鶏肉 さつま揚げ わかめ (かつお・昆布だし)	こめ 黒米 赤米 緑米 香米 もち米 さとう ごま油 やまいも ごま こんにゃく でん粉	にんじん たまねぎ ねぎ えのき ごぼう 枝豆	608	21.7
20	きん	ごはん		すき焼き 厚焼きたまご れんこんの和え物	牛乳 牛肉 鶏肉 豆腐 卵	こめ 麦 マロニー さとう ごま	白菜 ねぎ えのき れんこん しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース コーン たけのこ	677	25.7
23	げつ	ごはん		マーボー厚揚げ にんじんシューマイ② かつのりサラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 ツナ 大豆 みそ 魚肉すりみ のり かつお節	こめ 麦 さとう ごま油 片栗粉 油 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	690	25.8
昔の給食メニュー									
24	か	ごはん		栄養すいとん くじらメンチカツ シモンドレッシングあえ	牛乳 鶏肉 鯨肉 油揚げ ちくわ 豆腐 削り節 卵 (煮干だし)	こめ 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ もやし きゅうり しょうが たまねぎ りんご	688	26.3
お魚給食の日「まだい」									
25	すい	丸パン		ミネストローネ 天草まだいのバジルオリーブ焼き かぼちゃサラダ	牛乳 ベーコン たい チーズ	丸パン マカロニ さとう オリーブオイル アーモンド ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ トマト きゅうり かぼちゃ にんにく バジル	640	29.8
天草大王の日									
26	もく	ごはん		天草大王のカレー スコッチエッグ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 スキムミルク ヨーグルト 卵	こめ 麦 ジャがいも 油 パン粉	たまねぎ にんじん みかん りんご パイン バナナ もも にんにく しょうが 枝豆	786	28.3
天草宝島デー「このしろ」									
27	きん	ふえんすし		あおさ汁 ごぼうの和え物 クレープ	このしろ 牛乳 豆腐 かまぼこ 鶏肉 あおさ (かつお・昆布だし)	こめ 麦 クレープ ごま 片栗粉 油	たまねぎ にんじん ねぎ えのき ごぼう きゅうり れんこん たけのこ かんぴょう しいたけ	582	22.1
天草宝島デー「ヒラダイ」									
30	げつ	ごはん		豚汁 ヒラダイのフライ しそ昆布あえ	牛乳 豚肉 油揚げ ヒラダイ 昆布 みそ (煮干だし)	こめ 麦 さといも こんにゃく 油 パン粉	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	653	27.4
31	か	ごはん		ちゃんこ鍋 ふんわり豆腐バーグ 切干大根の酢の物	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 ちくわ 魚肉すりみ (かつお・昆布だし)	こめ 麦 さとう ごま油 ごま油 やまいも パン粉	にんじん 白菜 みずな ねぎ もやし えのき たまねぎ だいこん きゅうり れんこん	610	24.1

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。