



1月 学校給食献立予定表 (小学校)



2024.1 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料						栄養量	
				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		からだのちやしをことのえる			
9	火	ごはん	雑煮 ロースとんかつ 小松菜の和えもの	牛乳 油揚げ	鶏肉 豚肉	米 もち さとう	麦 あぶら 小麦粉	ねぎ だいこん キャベツ	にんじん 小松菜 コーン	658	24.9
10	水	ミルクパン	ポトフ風スープ スコッチエッグ かみかみサラダ	牛乳 卵 豆 ポークウインナー	かにかま	ミルクパン パン粉 ごまドレッシング	じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり パセリ	たまねぎ しめじ れんこん	624	23.4
天草宝島デー「きくらげ」											
11	木	ごはん	わんたんスープ 焼きぎょうざ もやしナムル	牛乳 ベーコン ツナ	わんたん ギョーザ	米 さとう ごま油	麦 ごま	にんじん キャベツ ねぎ もやし	きくらげ たまねぎ 小松菜	643	17.2
12	金	ごはん	肉じゃが 豆腐の和風あんかけ みかん	牛乳 牛肉 豆腐	厚揚げ 天ぷら 魚すりみ	米 じゃがいも さとう	麦 こんにゃく 澱粉	にんじん いんげん みかん	たまねぎ しめじ	654	23.5
15	月	ごはん	ちゃんこ汁 さばゆずみそ煮 ひじきサラダ	牛乳 豆腐 さば	鶏肉 ひじき みそ	米 こんにゃく パン粉	麦 さとう 澱粉	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ	はくさい きゅうり ゆず	634	24.5
16	火	ごはん	中華風汁ビーフン れんこんつくね 干草和え	牛乳 かまぼこ 卵	鶏肉	米 ビーフン ごま	麦 さとう	にんじん たまねぎ ほうれん草 れんこん	きくらげ キャベツ もやし	576	20.2
17	水	揚げパン	豆乳のクリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 豆乳 きなこ	鶏肉 かにかま	コッペパン さとう マカロニ ポタージュ	ドレッシング あぶら じゃがいも バター	たまねぎ ほうれん草 きゅうり	にんじん 枝豆 ブロッコリー コーン	560	21.9
ふるさとくまさんデー(天草)											
18	木	ごはん	だご汁 メバル塩焼漬 白菜のごま和え	牛乳 焼き竹輪 塩昆布	鶏肉 ツナ メバル	米 小麦粉 さとう	麦 さといも ごま	にんじん だいこん ごぼう はくさい	だいこん ねぎ いんげん	592	23.5
19	金	五目炊き込みご飯	わかめスープ ささみスティック こんにゃくかんてんサラダ	牛乳 かまぼこ 鶏肉	カットわかめ 豆腐 豚肉	米 ごま あぶら	麦 こんにゃく ドレッシング	にんじん キャベツ	たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン	601	19.7
22	月	ごはん	再現昔の給食メニュー すいとん汁 くじらのメンチカツ ほうれん草和え	牛乳 ちくわ 豆腐	鶏肉 くじら ツナ	米 小麦粉 あぶら パン粉	麦 さといも さとう	にんじん ねぎ もやし	はくさい ほうれん草 たまねぎ	634	22.4
23	火	ごはん	豚分・たんぱく質強化メニュー かき玉スープ 鶏の唐揚げ 海藻サラダ	牛乳 豆腐 ハム	鶏肉 卵 海藻	米 じゃがいも 小麦粉	麦 サラたまドレ	しいたけ にんじん ねぎ キャベツ	えのきたけ たまねぎ きゅうり コーン	654	23.5
24	水	黒糖パン	日本味めぐりの豚(長崎県) バリバリ血うどん ハンサンスー	牛乳 鶏肉	豚肉 卵	黒糖パン さとう マロニー	焼チャー麺 澱粉	にんじん たまねぎ 小松菜 きゅうり	はくさい もやし きくらげ	633	24.3
25	木	ごはん	世界味めぐりの豚(イギリス) ハッシュドビーフ オムレツ 豆乳ムース	牛乳 豆乳	牛肉 卵	米 じゃがいも	麦 ハヤシルウ	しめじ にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム ほうれん草	657	21.4
26	金	わかめごはん	カルシウム強化メニュー あおさ汁 茎わかめのきんぴら さつまスティック	牛乳 あおさ かまぼこ	わかめ 豆腐 茎わかめ 天ぷら	米 さとう ごま	麦 ごま油 さつまいも	たまねぎ えのきたけ 枝豆	にんじん ごぼう	627	19.0
天草宝島デー「ぶり」											
29	月	ごはん	白菜のみそ汁 ぶりのフライ 切干大根のサラダ	牛乳 みそ ぶり	油揚げ ツナ	米 あぶら さとう パン粉	麦 ごま 小麦粉	えのきたけ だいこん 千切大根	にんじん はくさい きゅうり	652	21.5
30	火	ごはん	マーボー豆腐 人参シューマイ しそクラゲ和え	牛乳 牛肉 赤みそ シューマイ(すりみ)	豆腐 豚肉 大豆 米みそ	米 さとう 澱粉	麦 ごま油 小麦粉	にんにく しそ しょうが にんじん きくらげ たけのこ キャベツ グリーンピース	しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり	623	23.8
31	水	丸パンカット	ほうれん草のスープ ハンバーグのケチャップかけ マカロニサラダ	牛乳 豆腐 ハム	ベーコン 豚肉 鶏肉	丸パン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	さとう	ほうれん草 たまねぎ きくらげ キャベツ	にんじん しめじ きゅうり	637	22.7

※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。

1月の天草産の食材：米、ぶり、きくらげ、しいたけ、いりこ、みかん、大根、白菜、キャベツ

