



1月 学校給食献立予定表 (小学校)



2026.1 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	たんぱく質	エネルギー		
お正月献立			雑煮 和風コロッケ まめめサラダ	牛乳	鶏肉	米	もち	ねぎ	にんじん	694	29.6
8	木			油揚げ 大豆	牛肉	じゃがいも さとう パン粉	オリーブ油	だいこん もやし	ほうれん草		
9	金		あおさ汁 鶏のてりやき 茎ワカメのきんぴら	牛乳	豆腐	米	さとう	たまねぎ	にんじん	624	24.1
13	火			あおさのり かまぼこ 鶏肉	てんぶら 茎ワカメ	ごま油	ごま	えのきだけ 枝豆	れんこん しそ		
14	水		麦ごはん 揚げパン	牛乳	厚揚げ 鶏肉 卵 豚肉	米 さといも こんにゃく 澱粉	麦 じゃがいも さとう	たまねぎ いんげん きゅうり ほうれん草	にんじん キャベツ ふくじん漬	691	23.7
15	木			平麺スープ プロッコリーサラダ	牛乳 わかめ かにかま	豚肉 ちくわ きなこ	コッペパン さとう クィッティオ	ドレッシング 油 ごま油	たまねぎ ブロッコリー コーン		
16	金		麦ごはん	牛乳	けんちん汁 さばゆすみそ煮 ひじきの和え物	牛乳 さば みそ	鶏肉 チーズ ひじき	米 ごま	卵抜きヨネーズ こんにゃく	654	24.2
19	月			わんたんスープ 大豆と豆腐のフライ 海藻サラダ	牛乳 ベーコン 海藻 豆腐	あおさ 大豆 鶏肉 魚肉すり身	米 油 パン粉 わんたん	麦 ごま ドレッシング	にんじん キャベツ にら コーン		
20	火		麦ごはん	牛乳	ふるさとくさんデー「天草の味」 白菜のみそ汁 いわしみぞれ煮 切干大根のサラダ	牛乳 みそ いわし	油揚げ ツナ	赤米 さとう	いいだけ だいこん たまねぎ きゅうり	642	22.5
21	水			牛乳	カルシウム強化メニュー すいとん汁 鰯フライ 香味和え	牛乳 ちくわ さば節	鶏肉 たい	米 さといも 油 小麦粉	麦 ごま パン粉		
22	木		ごはん	牛乳	鉄分・たんぱく質強化メニュー ボトル風スープ 照り焼きパティ マカロニサラダ	牛乳 鶏肉	ワインナー ハム	丸パン マカロニ 小麦粉	じゃがいも 卵抜きヨネーズ にんじん きゅうり	684	25.6
23	金			牛乳	世界味めぐりの旅（中国・韓国） 中華風かき玉汁 焼ききょうさ(2) もやしのナムル	牛乳 かまぼこ 卵 豚肉	鶏肉 豆腐	米 さとう ごま油	澱粉 ごま 小麦粉		
26	月		麦ごはん	牛乳	世界味めぐりの旅（イギリス） ハッシュドビーフ オムレツ ほんかん	牛乳 豚肉	牛肉 卵	米 じゃがいも	麦 ルウ	671	22.4
27	火			牛乳	ちゃんこ汁 ちくわのいそべ揚げ かわり和え	牛乳 ちくわ	鶏肉 あおさ	米 こんにゃく パン粉	澱粉 ごま 小麦粉		
28	水		カットコッペパン	牛乳	もずくスープ 根菜入平つくね 和風サラダ	牛乳 もずく ちくわ	鶏肉 豆腐 ベーコン	米 ごま さといも	麦 油 ドレッシング	643	24.8
29	木			牛乳	白菜のクリームシチュー スティックドッグ コールスローサラダ	牛乳 ハム 牛肉	鶏肉 豚肉 コーン	コッペパン マカロニ バター	じゃがいも シチュールウ 小麦粉 さとう コーン		
30	金		麦ごはん	牛乳	豚汁 ぶりのフライ かみかみサラダ	牛乳 厚揚げ みそ ぶり	豚肉	米 ごま こんにゃく 大豆	油 小麦粉 パン粉 ドレッシング	626	26.3
23	金			牛乳	マーボー豆腐 人参シユーマイ しそキラグ和え	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆	豆腐 牛肉 米みそ 魚肉すり身	米 さとう 澱粉 小麦粉	麦 ごま油 ごま		

※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

きくらげ、

しいたけ、

いりこ、

米、

ほんかん、

ぶり、

たい、

五福米、

白菜、

キャベツ、

大根

