

1月は 学校給食月間 です。

1月24日『学校給食感謝の日』を含む24日から30日までは、『全国学校給食週間』です。学校給食の意義や役割について学校、家庭、地域の理解を深め関心を高めるため、全国で様々な行事が行われます。上共同調理場では、14日～24日を学校給食旬間とした献立をお届けします。



令和7年 1月 学校給食献立予定表

上天草市立 上共同調理場（上小）



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					き	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
8	水	おみくじパン		スープカレー 紅白なます	パン さとう バター マーガリン じゃがいも ごま チョコもち	牛乳 とりにく ウィンナー チーズ	にんじん しめじ にんにく たまねぎ だいこん ほうれんそう しょうが	584 20.7
9	木	ごはん		お雑煮 赤魚のてりやき ごまめ（佃作り）	こめ さといも アーモンド さとう もち ごま	牛乳 さきいか 赤魚 いりこ こんぶ	はくさい にんじん ごぼう しいたけ しょうが だいこん	610 29.6
10	金	●11日鏡開き ミルクパン		タイピーエン 鉄分サラダ からいもぜんざい	パン さとう はるさめ あぶら ごま さつまいも もち	牛乳 ハム ぶたにく いか かまぼこ ひじき うすらの卵 小豆	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ きくらげ しいたけ だけのこ もやし こまつな	575 24.3
14	火	味の旅「山梨県」 ごはん		ほうとう せいだのたまじ	こめ めん 麺 あぶら さとう ごま じゃがいも	牛乳 油揚げ	しいたけ だいこん はくさい かぼちゃ にんじん えのきたけ ねぎ	643 17.6
15	水	昔の給食 揚げパン		おでん 白菜の甘酢和え	コッペパン さとう さといも こんにゃく あぶら	牛乳 とりにく きなこ 厚揚げ ちくわ うすらの卵 こんぶ	だいこん にんじん しいたけ はくさい	579 25.3
16	木	ぶえんずし		わかめのみそ汁 ごぼうサラダ	こめ さとう ごま でんぶん あぶら	牛乳 とうふ ツナ このしろ わかめ	にんじん ごぼう しいたけ たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン	682 20.4
17	金	ちりめんじゃこ トースト		さつまいもポターージュ ナッツサラダ	食パン 米粉 マーガリン さつまいも あぶら オリーブオイル カシューナッツ	牛乳 ちりめん チーズ ハム かまぼこ ハム あおのり ベーコン 大豆 とりにく	コーン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しろいんげん	688 24.8
20	月	はじまりの給食 麦ご飯		切り干し大根のみそ汁 焼き鮭 昆布和え	こめ 麦 じゃがいも	牛乳 とうふ 鮭 こんぶ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ	576 26.8
21	火	ふるさとくまさんデー 高菜ご飯		すまし汁 つくねの野菜あんかけ	こめ 麦 さとう ごま でんぶん	牛乳 わかめ ベーコン たまご とうふ つくね	たかなづけ たまねぎ えのきたけ だいこん にんじん れんこん はくさい	652 24.0
22	水	昔の給食 コッペパン いちごジャム		コンソメスープ 鯨メンチカツ ボイルキャベツ	コッペパン さつまいも マカロニ いちごジャム	牛乳 ベーコン くじら	たまねぎ はくさい キャベツ パセリ	589 26.0
23	木	ごはん		湯島だいこんのおでん風煮 わかめサラダ 切り干し大根のふりかけ	こめ ごま ごま油 さとう こんにゃく	牛乳 とりにく 厚揚げ てんぷら ちりめん かつお節 わかめ	だいこん にんじん しょうが キャベツ きゅうり しいたけ コーン	590 24.0
24	金	黒糖パン		きつねうどん ちくわの磯辺揚げ レタスサラダ	パン うどん 小麦粉 あぶら さとう	牛乳 油揚げ かまぼこ ちくわ ハム あおのり	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ きゅうり だいこん レタス	575 21.5
27	月	キムチご飯		スーミータン マールウースー	こめ 麦 さとう でんぶん ごま油 ごま	牛乳 ハム ぶたにく とりにく	えだまめ キムチ（白菜） にんじん たまねぎ コーン だいこん えりんぎ こまつな キャベツ きゅうり	581 22.3
28	火	MYおにぎり		あおさのみそ汁 スズキの塩焼き ごま和え	こめ 米 じゃがいも ごま	牛乳 すずき とうふ あおさ	しいたけ たまねぎ キャベツ もやし ねぎ えのき にんじん	583 24.8
29	水	食パン マーシャルピーンズ		肉団子と青菜のスープ 茶碗蒸し かみかみサラダ	パン さとう はるさめ マーシャルピーンズ ごま	牛乳 とりにく ぶたにく たまご かまぼこ さきいか 焼き豚	こまつな たまねぎ きゅうり にんじん しょうが しいたけ ほうれんそう ごぼう キャベツ きくらげ きゅうり	589 25.1
30	木	麦ご飯		カレー 鶏のからあげ りんごサラダ	こめ 麦 さといも じゃがいも ごま 米粉	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ほうれんそう りんご きゅうり キャベツ	751 27.2
31	金	まる 丸パン (セルフバーガー)		コロコロ野菜スープ チーズインハンバーグ れんこんチップス	パン さとう さつまいも あぶら パン粉	牛乳 ベーコン とうふ ぎゅうにく ぶたにく たまご チーズ	にんじん たまねぎ れんこん えだまめ コーン	612 25.1

※献立は、物資の都合により変更することがあります。