

# 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、19日～30日を学校給食旬間とした献立をお届けします。

牛

本年  
おもど  
願いしま  
す。



## 令和8年 1月 学校給食献立予定表

かみあまくさりつ 上天草市立 上共同調理場

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	ちやにくやはねになる	からだのちょうしきととのえる		
8	木 七草ごはん	お雑煮 牛乳	おみくじつくね 田作り(ごまめ)	こめ 米さとう アーモンド でんぶん	さといも ごま もち もち	牛乳 さきいか いりこ うずらの卵	たかな かぶ だいこん ねぎ だいこんの葉 かぶの葉 コーン	644 30.2
9	金 ●11日：鏡開き ミルクパン	牛乳	年明けうどん かみかみサラダ ミニせんざい	ミルクパン うどんめん	さとう 白玉餅	牛乳 油揚げ かまぼこ 小豆 焼き豚	しいたけ だいこん ねぎ や きゅうり	672 25.1
13	火 麦ご飯	牛乳	カレー とんかつ 湯島大根のサラダ	米 むぎ あぶら じゃがいも パン粉	あぶら 小麦粉 小麦粉	牛乳 ぶたにく たまご わかめ	たまねぎ にんじん レタス だいこん	735 21.1
14	水 UFOパン	牛乳	ポトフ 水菜とごぼうのサラダ	パン さとう アーモンド	バター 小麦粉	牛乳 たまご とりにく	たまねぎ にんじん かぶ ごぼう いんげん 水菜	556 22.0
15	木 ごはん	牛乳	根菜のみぞ汁 セルフチーズ牛丼 おお大きめコーヒーゼリー	米 じゃがいも さとう	あぶら さつまいも	牛乳 豆腐 牛肉 生クリーム	だいこん れんこん ごぼう ねぎ えのきたけ	640 19.7
16	金 めんたいこ 明太子パン	牛乳	タイピーエン ビーンズサラダ	コッペパン オリーブオイル	さとう はるさめ あぶら	牛乳 ぶたにく めんたいこ いか かまぼこ うずらの卵	にんじん はくさい たまねぎ ねぎ きくらげ トマト たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ	560 23.0
19	月 ごはん	牛乳	湯島大根の煮物 わかめサラダ じゃこぶりかけ・ほんかん	米 こんにゃく さとう ごま油 ごま	あぶら さとう ごま油 ごま	牛乳 とりにく 厚揚げ てんぷら かつお節 ツナ ちりめん わかめ	だいこん にんじん キャベツ みかん	612 23.7
20	火 ふるさとさんでー つなひき よいしょ	牛乳	とうふじる さんまみぞれ煮 お茶の香和え	米 こんにゃく オリーブオイル	大豆 ごま	牛乳 油揚げ さんま	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり コーン えだまめ	639 27.5
21	水 昔の給食 コッペパン	牛乳	マカロニスープ 鯨のメンチカツ ボイルキャベツ・いちごジャム	コッペパン さつまいも あぶら	さとう マカロニ ジャム	牛乳 ベーコン 鯨メンチカツ	たまねぎ はくさい キャベツ パセリ	592 20.0
22	木 むぎ 麦ご飯	牛乳	みそ汁 焼き鮭 青菜の香味和え	米 むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	牛乳 鮭 豆腐 油揚げ	にんじん だいこん ねぎ たたくあん キャベツ こまつな	593 26.8
23	金 揚げパン	牛乳	おでん 白菜の甘酢和え	コッペパン さといも あぶら	さとう こんにゃく あぶら	牛乳 きなこ 厚揚げ ちくわ うずらの卵 こんぶ	だいこん にんじん しいたけ はくさい きゅうり	569 25.3
26	月 ぶりえんずし	牛乳	せんだご汁 海藻サラダ	米 さとう さつまいも ごま ごまあぶら	でんぶん あぶら ごまあぶら	牛乳 わかめ とりにく いりこ このしろ 油揚げ	にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ キャベツ きゅうり	677 21.5
27	火 ごはん	牛乳	あおさのみぞ汁 白身魚の塩焼き じゃこ和え	米 じゃがいも	あぶら	牛乳 あおのり ちりめん 豆腐 たい	しいたけ たまねぎ ねぎ レタス きゅうり にんじん	572 26.9
28	水 きのこカップ	牛乳	和風パスタ アーモンド和え	パン生地 小麦粉 オリーブオイル	バター スパゲティ アーモンド	牛乳 ぶたにく	えのきたけ エリンギ きくらげ たまねぎ にんにく にんじん キャベツ もやし	703 27.8
29	木 味の旅 キムチご飯	牛乳	マーラータン ザーサイのあえもの マーラカオ	米 むぎ ごま はるさめ	ごま油 さとう 小麦粉	牛乳 ぶたにく 豆腐 肉団子	えだまめ キムチ にんじん にら もやし たまねぎ はくさい しょうが ザーサイ キャベツ きゅうり	683 21.5
30	金 セルフ オレオクリーム サンド	牛乳	天草大王と卵のスープ マカロニサラダ	食パン じゃがいも マカロニ	さとう あぶら ハム	牛乳 生クリーム とりにく たまご ハム	バナナ たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり レモン果汁	634 23.4

★各学校の6年生のリクエスト給食を一部取り入れています（本文字のメニューです）。

※献立は、物資の都合により変更することがあります。