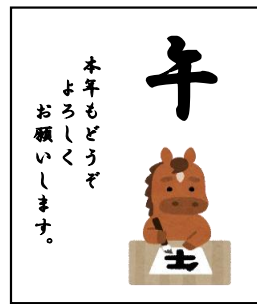


1月は 学校給食月間 です。

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。



令和8年 1月 学校給食献立予定表



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	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
8	木	七草ごはん		お雑煮 おみくじつくね 田作り（ごまめ）	米 さとう さといも アーモンド ごま もち でんぶん	牛乳 さきいか こんぶ いりこ うずらの卵 チーズ とりにく ウィンナー ちくわ	たかな かぶ だいこん ねぎ だいこんの葉 かぶの葉 コーン はくさいにんじん ごぼう しいたけ	644 30.2
9	金	●11日：鎖開き ミルクパン		年明けうどん かみかみサラダ ミニゼンざい	ミルクパン さとう ごま うどんめん 白玉餅	牛乳 油揚げ かまぼこ さきいか 小豆 焼き豚	しいたけ だいこん はくさい ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり きくらげ	672 25.1
13	火	麦ご飯		カレー とんかつ 湯島大根のサラダ	米 麦 あぶら じゃがいも 小麦粉 パン粉	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	UF0パン		ポトフ 水菜とごぼうのサラダ	パン さとう バター アーモンド 小麦粉 じゃがいも ごま オリーブオイル	牛乳 たまご ウィンナー とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ ごぼう きゅうり いんげん 水菜	556 22.0
15	木	ごはん		根菜のみそ汁 セルフチーズ牛丼 大さめコーヒゼリー	米 じゃがいも さとう さつまいも	牛乳 豆腐 牛肉 チーズ 生クリーム アガー	だいこん れんこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ えのきたけ しいたけ	640 19.7
16	金	明太子パン		タイピーエン ビーンズサラダ	コッペパン さとう オリーブオイル はるさめ あぶら	牛乳 ぶたにく のり めんたいこ いか 大豆 かまぼこ うずらの卵	にんじん はくさい コーン 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		湯島大根の煮物 わかめサラダ じゃこふりかけ・ぼんかん	米 こんにやく さとう ごま油 ごま	牛乳 とりにく あおのり 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	ふるさとくまさんデー つなひき よいしょ		豆腐汁 さんまみぞれ煮 お茶の香和え	米 こんにやく オリーブオイル ごま さとう	牛乳 大豆 油揚げ 豆腐 さんま 小豆	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		マカロニスープ 鰯のメンチカツ ポイルキャベツ・いちごジャム	コッペパン さとう さつまいも マカロニ あぶら ジャム	牛乳 ベーコン 鰯メンチカツ	たまねぎ はくさい キャベツ パセリ	592 20.0
22	木	昔の給食 麦ご飯		みそ汁 焼き鮭 青菜の香味和え	米 麦 じゃがいも ごま さとう	牛乳 鮭 豆腐 油揚げ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ たくあん キャベツ こまつな	593 26.8
23	金	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 こんにやく あぶら	牛乳 きなこ とりにく 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	ぶえんずし		せんだご汁 海藻サラダ	米 さとう でんぶん あぶら さつまいも さつまいもでんぶん ごま 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 しいたけ 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		あおさのみそ汁 白身魚の塩焼き じゃこ和え	米 じゃがいも	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	きのこカツ		和風パスタ アーモンド和え	パン生地 バター 小麦粉 スパゲティ オリーブオイル アーモンド	牛乳 ぶたにく ベーコン	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		マーラータン ザーサイのあえもの マーラカオ	米 麦 ごま ごま油 バター はるさめ さとう 小麦粉 ホームケーキミックス	牛乳 ぶたにく 豆腐 肉団子	えだまめ キムチ にんじん たら 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		天草大王と卵のスープ マカロニサラダ	食パン さとう じゃがいも あぶら マカロニ	牛乳 生クリーム とりにく たまご ハム	パナナ 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（太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。