



1月 学校給食献立予定表（中学校）



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 (kcal)	たんぱく質 (g)	
						ちやくやくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちょうしをととのえる				
お正月献立					雑煮 和風コロッケ まめまめサラダ	牛乳 油揚げ 大豆	鶏肉 牛肉 【いりこ】	米 じゃがいも さとう パン粉	もち 油 オリーブ油	ねぎ だいこん もやし	にんじん ほうれん草	877	35.2	
8	木	ごはん			あおさ汁 鶏のてりやき 茎ワカメのきんぴら	牛乳 あおさのり かまぼこ 鶏肉 【昆布・かつお節】	豆腐 てんぷら 茎ワカメ 【昆布・かつお節】	米 ごま油 ごま	さとう ごま	たまねぎ えのきだけ 枝豆	にんじん れんこん しそ	828	29.0	
13	火	麦ごはん			じゃがいものそぼろ煮 野菜のたまごやき さば節あえ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	厚揚げ ちぎりあげ さば節	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	880	26.4	
14	水	揚げパン			平麺スープ ブロッコリーサラダ	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 クイッティオ	ドレッシング 油 ごま油	にんじん ブロッコリー コーン	たまねぎ きゅうり	845	22.3	
天草宝島デー「大根」						けんちん汁 さばゆずみそ煮 ひじきの和え物	牛乳 さば みそ 【いりこ】	米 ごま こんにゃく	卵抜きマネー こんにゃく	ねぎ だいこん ごぼう キャベツ	にんじん しめじ きゅうり ゆず	858	27.1	
16	金	麦ごはん			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 鶏肉 魚肉すり身	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	きくらげ たまねぎ きゅうり しいたけ	844	27.0	
19	月	五福米ごはん	<div>学校給食週間</div> <div>19日(月)～23日(金)</div>		ふるさとくまさんデー「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 【いりこ】	鶏肉 油揚げ ツナ 【いりこ】	米 さとう	赤米	しいたけ だいこん たまねぎ きゅうり	にんじん はくさい 干切大根	834	26.1	
天草宝島デー「たい」					カルシウム強化メニュー すいとん汁 鯛フライ 香味和え	牛乳 ちくわ さば節 【昆布・かつお節】	鶏肉 だい 油 小麦粉 さとう	麦 さといも ごま パン粉	にんじん ごぼう きゅうり	ネギ キャベツ ふくじん漬	874	28.2		
21	水	カット丸パン			豚分・たんぱく質強化メニュー ポトフ風スープ 照り焼きパティ マカロニサラダ	牛乳 鶏肉	ウインナー ハム	丸パン マカロニ 小麦粉	じゃがいも 卵抜きマネー	キャベツ にんじん きゅうり	たまねぎ しめじ パセリ	844	26.7	
22	木	ごはん			世界味めぐりの旅（中国・韓国） 中華風かき玉汁 焼ききょうざ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	えのきだけ たまねぎ 小松菜 にら	にんじん ねぎ しょうが もやし キャベツ	857	27.7	
天草宝島デー「ほんかん」					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	ぶなしめじ にんじん グリーンピース にんにく	たまねぎ マッシュルーム ほんかん トマト	853	26.8	
26	月	麦ごはん			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	麦 さとう 小麦粉	にんじん はくさい しいたけ きゅうり	たまねぎ にら キャベツ だいこん	834	23.4	
27	火	麦ごはん			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 【昆布・かつお節】	米 ごま さといも	麦 油 ドレッシング	たまねぎ ねぎ キャベツ しめじ	にんじん えのきだけ きゅうり ごぼう れんこん	847	28.7	
28	水	カットコッペパン			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	コッペパン マカロニ バター 小麦粉 さとう コールスロードレッシング	じゃがいも シチュールウ さとう	たまねぎ はくさい キャベツ コーン	にんじん 枝豆 きゅうり	837	29.5	
天草宝島デー「天草産ぶり」						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 大豆 【いりこ】	米 ごま パン粉 ドレッシング	油 こんにゃく 小麦粉	しょうが だいこん ねぎ コーン カリフラワー	にんじん ごぼう きゅうり ブロッコリー	843	31.4
30	金	麦ごはん			マーボー豆腐 人蔘シューマイ② しそキクラゲ和え	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆	豆腐 牛肉 みそ 魚肉すり身	米 さとう 澱粉 小麦粉	麦 ごま油 ごま	にんにく きくらげ にんじん キャベツ たけのこ グリーンピース	しょうが しいたけ たまねぎ きゅうり	858	28.7	

※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

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

