



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 ちやにくやほねになる	きいろ ねつやらからになる	みどり からだのちょうしづととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
8 木	ごはん	牛乳	雑煮 和風コロッケ まめめサラダ 【いりこ】	牛乳 油揚げ 大豆	鶏肉 牛肉	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
9 金	しそごはん	牛乳	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	豆腐 てんぶら 茎ワカメ 【昆布・かつお節】	米 ごま油	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	牛乳	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	牛乳	平麺スープ ブロッコリーーサラダ	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	にんじん ブロッコリー コーン	たまねぎ きゅうり	845 22.3
15 木	ごはん	牛乳	けんちん汁 さばゆすみぞ煮 ひじきの和え物	牛乳 さば みそ	鶏肉 チーズ ひじき 【いりこ】	米 ごま	卵抜きヨネーズ 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	牛乳	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	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	牛乳	ふるさとくさんデー「天草の味」 白菜のみぞ汁 いわしみぞ煮 切干大根のサラダ	牛乳 みそ いわし	油揚げ ツナ	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 千切大根	834 26.1
20 火	麦ごはん	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 【昆布・かつお節】	米 すいとん 油 小麦粉	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	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 小麦粉	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	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
23 金	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	ぶなしめじ にんじん グリンピース 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	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	麦 さとう 小麦粉	にんじん はくさい にら しいたけ きゅうり	たまねぎ キャベツ だいこん	834 23.4
27 火	麦ごはん	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 【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	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	コッペパン マカロニ バター 小麦粉	じゃがいも シチュールウ さとう コールスロードレッシング	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
29 木	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 大豆 パン粉	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	牛乳	マーボー豆腐 人参シューマイ② しそキクラゲ和え	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆	豆腐 牛肉 米みそ 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 たまねぎ たけのこ グリンピース	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ しげたけ 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

