

令和7年度1月 大矢野中学校献立表

今月の給食目標
感謝して食べよう

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
		始業式		まごはやさしいみそ汁 五目きんぴら しそひじき	米 精麦(ぶちまる君) ごま じゃがいも こんにゃく ごま油 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) あげ 豆腐 かたくちいわし(煮干) 豚肉 さつま揚げ	主にエネルギーになる 主に体の組織をつくる 主に体の調子を整える	758 23.8
8	木	麦ごはん	牛乳	野菜とお豆のスープ オムレツ さつまいもの和風サラダ	ミルクパン じゃがいも ごま さつまいも 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) ベーコン 大豆 オムレツ ハム かつお節	だいこん にんじん しいたけ ねぎ わかめ ごぼう れんこん いんげん しそひじき	779 31.0
12	月						成人の日	
		鏡開き		お雑煮 アジの照り焼き 紅白なます	米 精麦 肥後だんご さといも でんぶん 砂糖 ごま 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 鶏肉 かまぼこ かつお節 アジ	にんじん だいこん ほうれん草 水煮蓮根 こんぶ しいたけ しょうが	816 33.2
13	火	麦ごはん	牛乳	カレーうどん ツナサラダ	米粉パン うどん 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 鶏肉 かまぼこ かつお節 ノンドリップツナ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ こんぶ キャベツ きゅうり コーン わかめ	762 34.1
14	水	米粉パン	牛乳	塩麻婆豆腐 かつのりサラダ	米 精麦 漬粉 ごま油 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 豆腐 牛肉 ちくわ かつお節	たまねぎ にんじん にら キャベツ きゅうり 焼きのり	724 28.9
15	木	ごはん	牛乳	マーラータン ザーサイの和え物	ホームケーキミックス バター 小麦粉(薄力粉) 砂糖(三温) 黒糖 アーモンド 緑豆春雨 ごま ごま油	牛乳 普通牛乳(飲用) 豆腐 中華風つくね	もやし にんじん たまねぎ 白菜 にら しめじ ザーサイ キャベツ きゅうり	679 18.5
16	金	マーラーカオ	牛乳	豆腐汁 根菜入りハンバーグ お茶の香りあえ	米 もち こんにゃく ごま 砂糖(三温) オリーブオイル	大豆 小豆 普通牛乳(飲用) 豆腐 あげ 枝豆むき身	にんじん ごぼう 小松菜 根菜入りハンバーグ キャベツ コーン きゅうり	800 27.9
17	木	ふるさとくまさんティー		かに卵スープ 豚キムチ ミニ肉まん	米 でんぶん ごま油 ミニ肉まん	普通牛乳(飲用) 卵 豚肉 かにかまフレーク	たまねぎ にんじん わかめ ねぎ きくらげ キャベツ もやし ピーマン 白菜キムチ	810 30.3
19	月	鹿本		ラビオリースープ 春巻き プロッコリー・ポテトサラダ マッシュルビーンズ	丸パン ラビオリ 油 じゃがいも マーシャルビーンズ	普通牛乳(飲用) ハム クリッキングチーズ ヨーグルト	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん (冷) プロッコリー	854 26.6
20	火	つなひきよいしょ	牛乳	芋煮汁 いわしのみぞれ煮 いんげんのごま和え	米 精麦 さといも こんにゃく 砂糖(三温) ごま	普通牛乳(飲用) 豚肉 いわしのみぞれ煮	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しめじ いんげん もやし	803 36.5
21	水	麦ごはん	牛乳	ポトフ シーザーサラダ	食パン じゃがいも シーザードレッシング クルトン	ミックスチーズ ハム 普通牛乳(飲用) カクテルウィンナー	きざみ海苔 にんじん キャベツ たまねぎ しめじ カリフラワー プロッコリー ダイストマト きゅうり コーン	795 27.5
22	木	上天草名物		湯島大根のみそおでん ひじき入りお豆腐サラダ 手作りふりかけ	米 精麦 さといも こんにゃく 砂糖(三温) ごま ごま油	普通牛乳(飲用) 鶏肉 生揚げ がんもどき うすら卵水煮 ちくわ かつお節 豆腐 ちりめん	にんじん 湯島大根 こんぶ ひじき キャベツ 小松菜 青のり	797 34.9
23	金	麦ごはん	牛乳	梅肉ポークカレー 海藻サラダ ヨーグルト	米 じゃがいも ごま 砂糖 油 精麦	普通牛乳(飲用) 梅肉ポーク ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく しょうが わかめ 海藻サラダ キャベツ きゅうり コーン	892 31.1
24	木	昔の給食		コーンボタージュ くじらのメンチカツ コールスローサラダ・ミルメーク	コッペパン バター じゃがいも 砂糖 油 リーフボタージュ 砂糖 オリーブオイル	普通牛乳(飲用) チーズ 牛乳 クリーム 鯨メンチカツ ハム	しめじ たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり	764 18.8
25	金	始まりの給食		栄養すいとん 焼きししゃも 白菜漬け	米 すいとん ごま さといも	普通牛乳(飲用) 鶏肉 あげ かつお節 子持ちししゃも	梅干し のり 白菜 かぼちゃ にんじん ごぼう ねぎ しいたけ こんぶ	645 24.3
26	木	懐かしの給食		スペゲティミートソース りんごサラダ クレープ	コッペパン 黄粉 砂糖 油 入ペペッティ バター オリーブ油 クレープ	普通牛乳(飲用) 牛肉 豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン	1,090 35.8

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。大矢野中学校では、1月26日から30日までの5日間を「特別献立」としています。学校給食の意義や役割について、しっかりと学ぶ5日間にしましょう。