



# 1月 学校給食献立予定表(中学校)



2023. 1 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅじょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりりょう	
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)
10	か	ミルクパン		ポトフスープ 照り焼きチキン ビーンズサラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 大豆 大福豆 金時豆	ミルクパン ジャがいも	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ きゅうり コーン 枝豆	790	36.5
11	すい	ごはん		雑煮 ホキ天玉揚げ かわりあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ホキ あおさ (かつお・昆布だし)	こめ 麦 もち 小麦粉 ごま 油	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり れんこん なす なためめ しょうが	790	28.6
12	もく	ごはん		チゲ風スープ ぎょうざ② ナムル	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	こめ 麦 ごま油 さとう ごま 油 小麦粉	たまねぎ にんじん だいこん 白菜 きくらげ もやし ほうれん草 キャベツ にんにく しょうが	764	26.5
13	きん	ごはん		けんちん汁 いわし生姜煮 ひじきの和え物	牛乳 油揚げ 豆腐 いわし ひじき チーズ (かつお・昆布だし)	こめ 麦 さともいも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ ごま	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	763	28.8
16	げつ	ごはん		タイピーエン れんこんつくね② 大根サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ ツナ うすら卵	こめ 麦 はるさめ ごま油 パン粉 油	きくらげ だけのこ にんじん たまねぎ 白菜 だいこん きゅうり れんこん	739	27.4
17	か	ごはん		さつま汁 さばの塩焼き 白菜のごまネーズあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 さば みそ (煮干だし)	こめ 麦 さつまいも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ ごま 油	だいこん にんじん ねぎ コーン 白菜	822	32.4
18	すい	揚げパン		きのこのクリームシチュー ツナサラダ	きな粉 牛乳 鶏肉 ツナ スキムミルク	コッペパン さとう 油 バター ジャがいも 小麦粉	しめじ エリンギ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン にんにく 枝豆	746	31.6
ふるさとくまさんデー：山鹿の味				はんぺん汁 鶏の天ぷら 五目きんぴら	牛乳 魚肉すりみ 鶏肉 さつま揚げ わかめ (かつお・昆布だし)	こめ 黒米 赤米 緑米 香米 もち米 さとう ごま油 やまいも ごま こんにゃく でん粉	にんじん たまねぎ ねぎ えのき ごぼう 枝豆	719	25.1
20	きん	ごはん		すきやき 厚焼きたまご れんこんの和え物	牛乳 牛肉 鶏肉 豆腐 卵	こめ 麦 マロニー さとう ごま	白菜 ねぎ えのき れんこん しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり グリンピース コーン だけのこ	817	30.3
23	げつ	ごはん		マーボー厚揚げ にんじんシューマイ② かつのりサラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 ツナ 大豆 みそ 魚肉すりみ のり かつお節	こめ 麦 さとう ごま油 片栗粉 油 小麦粉	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	829	30.7
昔の給食メニュー				栄養すいとん くじらメンチカツ シモンドレッシングあえ	牛乳 鶏肉 鯨肉 油揚げ ちくわ 豆腐 削り節 卵 (煮干だし)	こめ 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ もやし きゅうり しょうが たまねぎ りんご	809	30.4
お魚給食の日「まだい」				ミネストローネ 天草まだいのバジルオリーブ焼き かぼちゃサラダ	牛乳 ベーコン たい チーズ	丸パン マカロニ さとう オリーブオイル アーモンド ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ トマト きゅうり かぼちゃ にんにく バジル	813	37.1
天草大王の日				天草大王のカレー スコッチエッグ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 スキムミルク ヨーグルト 卵	こめ 麦 ジャがいも 油 パン粉	たまねぎ にんじん みかん りんご バイン パナナ もも にんにく しょうが 枝豆	944	32.9
天草宝島デー「このしろ」				あおさ汁 ごぼうの和え物 クレープ	このしろ 牛乳 豆腐 かまぼこ 鶏肉 あおさ (かつお・昆布だし)	こめ 麦 クレープ ごま 片栗粉 油	たまねぎ にんじん ねぎ えのき ごぼう きゅうり れんこん だけのこ かんぴょう しいたけ	696	26.1
天草宝島デー「ヒラダイ」				豚汁 ヒラダイのフライ しそ昆布あえ	牛乳 豚肉 油揚げ ヒラダイ 昆布 みそ (煮干だし)	こめ 麦 さともいも こんにゃく 油 パン粉	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	767	31.1
31	か	ごはん		ちゃんこ鍋 ふんわり豆腐バーグ 切干大根の酢の物	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 ちくわ 魚肉すりみ (かつお・昆布だし)	こめ 麦 さとう ごま 油 ごま油 やまいも パン粉	にんじん 白菜 みずな ねぎ もやし えのき たまねぎ だいこん きゅうり れんこん	767	29.9

※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。