

1 月

給食献立予定表

山鹿市立山鹿中学校

日付	こ ん だ て め い	I和食 [※] -(kcal) たんぱく質(g)	お も な ざ い り よ う					
			血 や に く に な る		体 の 調 子 を と と の え る		力 や 熱 の も と に な る	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
1月11日は「鏡開き」								
8 (木)	金平バーガー 牛乳 鶏のからあげ ぜんざい	913 37.3	鶏肉 あずき	手巻きのり スライスチーズ 牛乳	にんじん	ごぼう にんにく	丸パン 三温糖 小麦粉 澱粉 白玉餅	ごま ごま油 油
9 (金)	麦ごはん 牛乳 魚のチーズ焼き 梅かつお和え 具だくさんみそ汁	715 35.7	ホキ かつお節 絹ごし豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 ミックスチーズ わかめ だしりりこ	ほうれんそう にんじん しそふりかけ 葉ねぎ	きゅうり もやし だいこん たまねぎ しめじ	米 ぶちまる君 じゃがいも	マヨネーズ
13 (火)	麦ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 磯和え お姫さんだんご汁	756 27	いわし生姜煮 鶏肉 焼き竹輪 麦みそ	牛乳 きざみのり	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし ごぼう だいこん しいたけ	米 ぶちまる君 三温糖 小麦粉 さつまいも	
14 (水)	ミルクパン 牛乳 肉うどん じゃこサラダ うまかってん	716 34	牛肉 かまぼこ かつお節 うまかってん	牛乳 だし昆布 ちりめん	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ きゅうり	ミルクパン うどん 三温糖	オリーブ油
山鹿の日「つなひきよいしょ」								
15 (木)	つなひきよいしょ 牛乳 れんこんサラダ 天草産きびなご黒ごまフライ 豆腐汁	716 30	だいず あずき ツナ 焼き竹輪 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 きびなご黒ごま わかめ だし昆布	にんじん 葉ねぎ	れんこん きゅうり たまねぎ しいたけ	米 もち米	油 マヨネーズ
16 (金)	ガーリックトースト 牛乳 ポトフ ささみのごまだれサラダ エクレア	725 27.1	鶏肉 ウィンナー とりささみチャンク	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	食パン じゃがいも 三温糖 エクレア	有塩バター ごま ねりごま
ふるさとくまさんデー（玉名地域）								
19 (月)	南関揚げ丼 牛乳 節そうめん汁 おひたし	711 26.7	南関あげ 生卵 かまぼこ 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 わかめ だしりりこ	にんじん 葉ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しいたけ はくさい もやし しめじ	米 ぶちまる君 澱粉 三温糖 そうめん	ごま
20 (火)	麦ごはん 牛乳 トンカツ 昆布のさっぱり和え さつま汁	770 26.8	ローストンカツ 鶏肉 木綿豆腐 麦みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ ごぼう こんにゃく だいこん しいたけ	米 ぶちまる君 三温糖 さつまいも	大豆油 ごま 油
21 (水)	パインパン 牛乳 ツナマヨサラダ トマトクリームスパゲッティ りんごゼリー	753 29.6	ベーコン 白いんげん豆 ツナ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ほうれん草 トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり コー ン	パインパン スパゲッティ 米粉 りんごゼリー	有塩バター マヨネーズ
22 (木)	麦ごはん 牛乳 魚の西京焼き ごま酢和え かきたま汁	645 30.8	ホキ 甘みそ 生卵 かまぼこ かつお節	牛乳 だし昆布	葉ねぎ にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり たまねぎ えのき	米 ぶちまる君 三温糖 澱粉	ごま油 いりごま
山鹿市からいただいた「いちご」を提供します								
23 (金)	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ いちご	747 24.7	牛肉 ロースハム	牛乳 わかめ 海藻ミックス	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり マッシュルーム グリーンピース キャベツ レモン いちご	米 ぶちまる君 小麦粉 三温糖	バター オリーブ油
1月24日～30日（全国学校給食週間）今年は、3時のドーナツさんや丸亀醤油さんとのコラボ給食や山鹿の地場産物を使った献立								
給食が始まった日の献立								
26 (月)	麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 即席漬け 栄養すいとん汁	705 33.2	さけ 油揚げ かつお節	牛乳 塩昆布 だし昆布	にんじん かぼちゃ 葉ねぎ	はくさい きゅうり ごぼう しいたけ	米 ぶちまる君 小麦粉 さといも	
岳間製茶の「抹茶」を使った「ちくわのお茶揚げ」								
27 (火)	麦ごはん 牛乳 ちくわのお茶揚げ ピーナッツあえ 豚汁	742 27.9	焼き竹輪 豚肉 絹ごし豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり こんにゃく えのき ごぼう	米 ぶちまる君 小麦粉 三温糖 さといも	大豆油 ピーナッツ
「3時のドーナツコラボ」3時の豆腐ドーナツにきな粉と黒糖をかけます。お楽しみに☆								
28 (水)	ミルクパン 牛乳 オムレツ 甘夏サラダ 肉団子と野菜の煮込み 3時の豆腐ドーナツ	722 26.3	トマトオムレツ ミートボール 木綿豆腐	牛乳	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり 甘夏みかん缶 たまねぎ	ミルクパン じゃがいも 小麦粉 三温糖	ごま 油 オリーブ油
山鹿の木屋さんの「塩麴」を使った塩麴焼き								
29 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏の塩麴焼き ごまあえ 白菜のみそ汁	709 31.7	鶏肉 焼き竹輪 かつお節 絹ごし豆腐 麦みそ	牛乳 わかめ いりりこ	小松菜 にんじん 葉ねぎ	しょうが もやし はくさい えのき	米 ぶちまる君 米こうじ 車ふ	ごま ねりごま
丸亀醤油の「まりちゃんまめ」山鹿でとれた大豆を使って作ります。お楽しみに☆								
30 (金)	熊本県産トマトパン 牛乳 タイピーエン ツナサラダ まりちゃんまめ	769 34.9	豚肉 いか かまぼこ うすら卵 ツナ だいず 麦み そ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ はくさい たけのこ しょうが きくらげ きゅうり キャベツ コーン	熊本県産トマト 緑豆はるさめ 上白糖	ごま油 オリーブ油