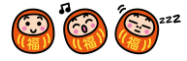




1月 学校給食献立予定表 (中学校)



2024.1 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	たんぱく質			
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	kcal	(g)			
9	火	ごはん	雑煮 ロースとんかつ 小松菜の和えもの	牛乳 油揚げ	鶏肉 豚肉	米 もち さとう パン粉	麦 あぶら 小麦粉	ねぎ だいこん キャベツ	にんじん 小松菜 コーン	874	28.9
10	水	ミルクパン	ポトフ風スープ スコッチエッグ かみかみサラダ	牛乳 卵 豆 ポークウィンナー	かにかま	ミルクパン パン粉 ごまドレッシング	じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり パセリ	たまねぎ しめじ れんこん	862	26.7
11	木	ごはん	わんたんスープ 焼きぎょうざ もやしナムル	牛乳 ベーコン ツナ	わんたん ギョーザ	米 さとう ごま油	麦 ごま	にんじん キャベツ ねぎ もやし	きくらげ たまねぎ 小松菜	832	20.7
12	金	ごはん	肉じゃが 豆腐の和風あんかけ みかん	牛乳 牛肉 豆腐	厚揚げ 天ぷら 魚すりみ	米 じゃがいも さとう パン粉	麦 こんにやく 澱粉	にんじん いんげん みかん	たまねぎ しめじ	872	27.6
15	月	ごはん	ちゃんこ汁 さばゆずみそ煮 ひじきサラダ	牛乳 豆腐 さば	鶏肉 ひじき みそ	米 こんにやく パン粉	麦 さとう 澱粉	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ	はくさい きゅうり ゆず	846	29.4
16	火	ごはん	中華風汁ビーフン れんこんつくね 干草和え	牛乳 卵	鶏肉 かまぼこ	米 ビーフン ごま	麦 さとう	にんじん たまねぎ ほうれん草 れんこん	きくらげ キャベツ もやし	847	21.9
17	水	揚げパン	豆乳のクリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 豆乳 きなこ	鶏肉 かにかま	コッペパン さとう マカロニ ポターージュ	ドレッシング あぶら じゃがいも バター	たまねぎ ほうれん草 きゅうり	にんじん 枝豆 ブロッコリー コーン	837	26.1
18	木	ごはん	だご汁 メバル塩糺漬 白菜のごま和え	牛乳 焼き竹輪 塩昆布	鶏肉 ツナ メバル	米 小麦粉 さとう	麦 さといも ごま	にんじん ごぼう はくさい	だいこん ねぎ いんげん	856	28.8
19	金	五目炊き込みご飯	わかめスープ ささみスティック こんにやくかんてんサラダ	牛乳 卵	カッタわかめ 豆腐 豚肉	米 ごま あぶら	麦 こんにやく ドレッシング	にんじん キャベツ	たまねぎ えのきたけ きゅうり コーン	847	21.8
22	月	ごはん	再掲の給食メニュー すいとん汁 くじらのメンチカツ ほうれん草和え	牛乳 豆腐	鶏肉 ちくわ くじら ツナ	米 小麦粉 あぶら パン粉	麦 さといも さとう	にんじん ねぎ もやし	たまねぎ ほうれん草 たまねぎ	837	28.2
23	火	ごはん	鉄分・たんぱく質強化メニュー かき玉スープ 鶏の唐揚げ 海藻サラダ	牛乳 豆腐 ハム	鶏肉 卵 海藻	米 じゃがいも 小麦粉	麦 サラたまドレ	しいたけ にんじん ねぎ キャベツ	えのきたけ たまねぎ きゅうり コーン	846	28.5
24	水	黒糖パン	日本味めぐりの旅(長崎県) パリパリ血うどん パンサンズ	牛乳 鶏肉	豚肉 卵	黒糖パン さとう マロニー	焼チャー種 澱粉	にんじん たまねぎ 小松菜 きゅうり	はくさい もやし きくらげ	814	29.4
25	木	ごはん	世界味めぐりの旅(イギリス) ハッシュドビーフ オムレツ 豆乳ムース	牛乳 豆乳	牛肉 卵	米 じゃがいも	麦 ハヤシルウ	しめじ にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム ほうれん草	857	25.6
26	金	わかめごはん	カルシウム強化メニュー あおさ汁 人参シューマイ しそキクラゲ和え	牛乳 卵	わかめ 豆腐 まわかめ かまぼこ 天ぷら	米 さとう ごま	麦 ごま油 さつまいも	たまねぎ えのきたけ 枝豆	にんじん ごぼう	817	21.8
29	月	ごはん	天草宝島デー「ぶり」 白菜のみそ汁 ぶりのフライ 切干大根のサラダ	牛乳 みそ ぶり	油揚げ ツナ	米 あぶら さとう パン粉	麦 ごま 小麦粉	えのきたけ だいこん 干切大根	にんじん はくさい きゅうり	833	26.8
30	火	ごはん	マーボー豆腐 人参シューマイ しそキクラゲ和え	牛乳 牛肉 赤みそ シウマイ(すりみ)	豆腐 豚肉 大豆 みみそ	米 さとう 澱粉	麦 ごま油 小麦粉	にんにく にんじん たけのこ グリーンピース	しそ しょうが たまねぎ しいたけ きゅうり	867	29.2
31	水	丸パンカット	ほうれん草のスープ ハンバーグのケチャップがけ マカロニサラダ	牛乳 豆腐 ハム	ベーコン 豚肉 鶏肉	丸パン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	さとう	ほうれん草 たまねぎ きくらげ キャベツ	にんじん しめじ きゅうり	872	28.3

※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 : 米、ぶり、きくらげ、しいたけ、いりこ、みかん、大根、白菜、キャベツ

