



1月 学校給食献立予定表(中学校)



2025.1 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
8	すい	丸パン		ラビオリスープ ハンバーグソースかけ 枝豆サラダ	牛乳 ポークウインナー とり肉 ぶた肉	まるパン 小麦粉 あぶら パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく えだまめ レモン パイナップル	805	33.5
お正月メニュー				雑煮 さばごまみそ煮 昆布和え	牛乳 とり肉 あげ ちくわ さば みそ こんぶ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 紅白もち さとう ごまあぶら ごま こめ粉	にんじん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ キャベツ きゅうり	856	30.2
10	きん	ごはん		厚揚げのそぼろ煮 五目厚焼き卵 もやしのおかか和え	牛乳 とり肉 ちぎりあげ 大豆 厚揚げ たまご かつおぶし	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう でんぶん ごま	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり もやし グリンピース コーン だけのこ しいたけ	781	29.7
14	か	ごはん		あおさ汁 かみかみごぼう入りバーグ ひじきの和え物	牛乳 豆腐 かまぼこ チーズ ひじき とり肉 あおさ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま パン粉 さとう	たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ キャベツ ごぼう きゅうり	751	28.0
子供リクエスト1位 揚げパン				平めんスープ コーンチキンサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 きな粉	コッパパン パンこ さとう あぶら ビーフン ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー レモン	772	27.8
天草宝島デー「白菜」				八宝菜 ぎょうざ② ナムル	牛乳 ぶた肉 うすら卵 かまぼこ とり肉	こめ 麦 さとう でんぶん ごま ごまあぶら 小麦粉	だけのこ にんじん しいたけ たまねぎ はくさい ほうれんそう もやし なら キャベツ にんにく しょうが	777	30.4
ふるさとくまさんデー (天草)				冬野菜のみそ汁 ちくわの磯辺揚げ しそきくらげあえ	牛乳 とうふ あげ ちくわ あおさ みそ (にぼしだし)	こめ 赤米 黒米 緑米 香り米 もちごめ さといも 小麦粉 でんぶん さとう ごま	だいこん にんじん えのきだけ ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ	721	26.4
20	げつ	ごはん		もずく入りすまし汁 キャベツ入り平つくね きんぴら	牛乳 とり肉 豆腐 ちくわ もずく 天ぷら (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 こんにゃく ごま さとう ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ しょうが えだまめ	781	28.0
21	か	ごはん		ワンタンスープ 彩り野菜の豆腐寄せ 切干大根すのもの	牛乳 かまぼこ ツナ たらすり身 ひじき 豆乳	こめ 麦 わんたん ごまあぶら さとう ごま パン粉 でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ だいこん きゅうり えだまめ	748	23.3
22	すい	パインパン		肉団子スープ 鯛のバジルオリーブ焼き 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳 たい とり肉 ぶた肉	パインパン 春雨 オリーブオイル パン粉 でんぶん さとう あぶら	にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ しめじ コーン キャベツ 赤ピーマン きゅうり レモン にんにく バジル	756	32.3
23	もく	ごはん		ハヤシシチュー 枝豆と豆腐のメンチカツ もやしサラダ	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉 豆腐 スキムミルク	こめ 麦 じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう パン粉 でんぶん ハヤシルー	たまねぎ にんじん もやし マッシュルーム きゅうり えだまめ にんにく しょうが	893	30.3
24	きん	わかめごはん		けんちん汁 しのだ煮 ほうれん草のささみあえ	牛乳 とり肉 とうふ あげ わかめ ぶた肉 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 こんにゃく さとう でんぶん 小麦粉	しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ れんこん たまねぎ ほうれん草 もやし	707	26.0
再現・昔の給食メニュー				すいとん団子汁 いわし甘露煮 かわりあえ	牛乳 とり肉 あげ ちくわ いわし (にぼしだし)	こめ 麦 すいとん さとう でんぶん いりごま	にんじん だいこん ねぎ きゅうり ごぼう しいたけ なす れんこん キャベツ なたまめ しょうが しその葉	763	29.2
スポーツ応援メニュー				わかめスープ 豚肉の生姜焼き ソファール元気ヨーグルト	牛乳 とうふ かまぼこ ぶた肉 わかめ ヨーグルト	こめ 麦 さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが しめじ	767	31.1
大人リクエストNo1 ミートスパゲッティ				ミートスパゲッティ かにかまサラダ	牛乳 ぶた肉 きゅう肉 かにかま 大豆 チーズ	ミルクパン スパゲティ さとう こめ粉 ノンエッグマヨネーズ パン粉 でんぶん	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり コーン にんにく	984	38.9
30	もく	ごはん		豚汁 ぶりフライ 大豆の和風ドレッシング和え	牛乳 ぶた肉 厚揚げ にぼし みそ ぶり とり肉 大豆 あぶら (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく あぶら 小麦粉 でんぶん さとう さといも	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが	827	33.0
みんなの人気メニュー カレー&フルーツ				天草大王カレー チキンナゲット② フルーツカクテル	とり肉 スキムミルク 豆乳	こめ 麦 じゃがいも カレールー でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖 あぶら	たまねぎ にんじん みかん もも パイナップル えだまめ りんご ぶどう しょうが にんにく	888	27.4

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

1月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～



おこめ



しいたけ



きくらげ



にぼし



たい



天草大王



ブリ



だいこん



白菜