



1がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう



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		
					あか	きいろ	みどり
					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	まるばん		らびおりすーぶ はんぱーぐそーすかけ えだまめさらだ	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
お正月メニュー				そうに さばごまみそに こんぶあえ	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
10	きん	ごはん		あつあげのそぼろに ごもくあつやきたまご もやしのおかかあえ	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 たけのこ しいたけ
14	か	ごはん		あおさじる かみかみごぼういりぱーぐ ひじきのあえもの	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 えのきたけ キャベツ ごぼう きゅうり
子供リクエスト1位 揚げパン				ひらめんすーぶ こーんちきんさらだ	牛乳 ぶた肉 とり肉 きな粉	コッペパン 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 ブルーネ レモン
天草宝島デー「白菜」				はっぼうさい ぎょうざ なむる	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	たけのこ 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 にら キャベツ にんにく しょうが
ふるさとくまさんデー (天草)				ふゆやさいのみそしる ちくわのいそべあげ 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 えのきたけ ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ
20	げつ	ごはん		もずくいりすましじる きゃべついりひらつくね 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
21	か	ごはん		わんたんすーぶ いりとりやさいのとうふよせ きりぼしだいこんのすのもの	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
22	すい	ぱいんぱん		にくだんごすーぶ たいのぼじるおりーぶやき たまねぎどれっしんぐさらだ	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
23	もく	ごはん		はやししちゅー えだまめとうふのめんちかつ もやしさらだ	牛乳 ぶた肉 ハム とり肉 豆腐 スkim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
24	きん	わかめごはん		けんちんじる しのだに ほうれんそうのささみあえ	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
再現・昔の給食メニュー				すいとんだんごじる いわしかんろに 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
スポーツ応援メニュー				わかめすーぶ ぶたにくのしょうがやき そふーるげんきよーぐると	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
大人リクエストNo1 ミートスパゲッティー					牛乳 ぶた肉 ぎゅう肉 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
天草宝島デー「プリ」				ぶたじる ぶりふらい だいすのわふうどれっしんぐあえ	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
みんなの人気メニュー カレー&フルーツ				あまくさだいおうかれー ちきんなげっと ふる一つかくてる	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 パインアップル えだまめ りんご ぶどう しょうが にんにく
31	きん	ごはん					

※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～



しいたけ

