



1月 きゅうしょくこんだてひょう



2026.1 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料							
				あか	きいろ	みどり					
				ちやにくやほねになる	ねつやちらになる	からだのちょうしづととのえる					
8	木	ごはん	牛乳 牛乳	そうに わふうころっけ まめめさらだ	牛乳 油揚げ 大豆 【いりこ】	鶏肉 牛肉 さとう パン粉	もち じやがいも さとう オリーブ油	ねぎ だいこん もやし	にんじん ほうれん草		
9	金	しそごはん	牛乳 牛乳	あおさじる にわとりのてりやき くきわかめのぎんびら	牛乳 あおさのり かまぼこ 鶏肉	豆腐 てんぶら 茎ワカメ 【昆布・かつお節】	さとう ごま油	さとう ごま	たまねぎ えのきだけ 枝豆	にんじん れんこん しそ	
13	火	むぎごはん	牛乳 牛乳	じゃかいものそぼろに やさいのたまごやき さばしあえ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	厚揚げ ちぎりあげ さば節	米 さといも こんにゃく 澱粉	麦 じゃがいも さとう	たまねぎ いんげん きゅうり ほうれん草	にんじん キャベツ ふくじん漬	
14	水	あげパン	牛乳 牛乳	ひらめんすーぱ ぶろっこりーさらだ	牛乳 わかめ かにかま	豚肉 ちくわ きなこ	コッペパン さとう クィッティオ	ドレッシング 油 ごま油	にんじん ブロッコリー コーン	たまねぎ きゅうり	
15	木	ごはん	牛乳 牛乳	けんちんじる さばゆずみそに ひじきのあえもの	牛乳 さば みそ 【いりこ】	鶏肉 チーズ ひじき	米 ごま こんにゃく	卵抜きヨネーズ	ねぎ	にんじん だいこん ごぼう キャベツ	しめじ きゅうり ゆず
16	金	むぎごはん	牛乳 牛乳	わんたんすーぱ だいすとどうふのふらい かいそうさらだ	牛乳 ベーコン 海藻 豆腐	あおさ 大豆 鶏肉 魚肉すり身 わんたん	油 ごま ドレッシング わんたん	麦 ごま	にんじん にら コーン	きくらげ キャベツ たまねぎ	たまねぎ きゅうり しいたけ
19	月	ごふくまいごはん	牛乳 牛乳	ふるさとくまさんデー「天草の味」 はくさいのみそしる いわしみぞれに きりほしこんのさらだ	牛乳 みそ いわし 【いりこ】	油揚げ ツナ	米 さとう	赤米	いいだけ くまさん	にんじん だいこん たまねぎ きゅうり	にんじん はくさい 千切大根
20	火	むぎごはん	牛乳 牛乳	カルシウム強化メニュー すいとんじる たいふらい こうみあえ	牛乳 ちくわ さば節	鶏肉 たい 【昆布・かつお節】	米 さといも 油 小麦粉 さとう	麦 ごま パン粉	にんじん ごぼう きゅうり	ネギ キャベツ ふくじん漬	
21	水	かっとまるばん	牛乳 牛乳	鉄分・たんぱく質強化メニュー ほとふふうすーぱ てりやきぱてい まかろにさらだ	牛乳 鶏肉	ワインナー ハム	丸パン マカロニ 小麦粉	じゃがいも 卵抜きヨネーズ	キャベツ	たまねぎ しめじ パセリ	
22	木	ごはん	牛乳 牛乳	世界味めぐりの旅（中国・韓国）)) ちゅうかふうかきたまじる やきぎょうざ もやしのなむる	牛乳 かまぼこ 卵 豚肉	鶏肉 豆腐	米 さとう ごま油	澱粉 ごま 小麦粉	えのきだけ たまねぎ 小松菜 にら	にんじん ねぎ しょうが もやし にんにく	にんじん ねぎ しょうが もやし キャベツ
23	金	むぎごはん	牛乳 牛乳	世界味めぐりの旅（イギリス） はっしゅどびーふ おむれつ ほんかん	牛乳 豚肉	牛肉 卵	米 じゃがいも ルウ	麦	ぶなしめじ にんじん グリンピース にんにく	たまねぎ マッシュルーム ほんかん トマト	
26	月	むぎごはん	牛乳 牛乳	ちゃんこじる ちくわのいそべあげ かわりあえ	牛乳 ちくわ	鶏肉 あおさ	米 こんにゃく パン粉	さとう 小麦粉	にんじん はくさい しいたけ きゅうり	たまねぎ にら キャベツ だいこん	
27	火	むぎごはん	牛乳 牛乳	もすくすーぱ こんさいいりひらつくね わふうさらだ	牛乳 もすく ちくわ	鶏肉 豆腐 ベーコン 【昆布・かつお節】	米 ごま さといも	麦 油 ドレッシング	たまねぎ ねぎ キャベツ しめじ	にんじん えのきだけ きゅうり ごぼう れんこん	
28	水	かっとこっべばん	牛乳 牛乳	はくさいのくりーむしちゅー すていっくどっぐ こーるすーさらだ	牛乳 ハム 牛肉	鶏肉 豚肉 バター	コッペパン マカロニ 小麦粉 コールスロードレッシング	じゃがいも シチュールウ さとう コーン	たまねぎ はくさい キャベツ コーン	にんじん 枝豆 きゅうり	
29	木	ごはん	牛乳 牛乳	ぶたじる ぶりのふらい かみかみさらだ	牛乳 厚揚げ みそ ぶり	豚肉	米 ごま こんにゃく パン粉 ドレッシング	油 ごま 小麦粉	しょうが だいこん ねぎ カリフラワー	にんじん ごぼう きゅうり ブロッコリー	
30	金	むぎごはん	牛乳 牛乳	まーぼーどうふ にんじんしゅーまい しそきくらげあえ	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆	豆腐 牛肉 米みそ 魚肉すり身	麦 さとう 澱粉 小麦粉	ごま油 ごま	にんにく きくらげ にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ グリンピース	しょうが ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ きゅうり	

※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

