



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	
					ちやくくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちょうしをととのえる	
お正月献立				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】	米 じゃがいも さとう パン粉	もち 油 オリーブ油	ねぎ だいこん もやし	にんじん ほうれん草
8	木	ごはん		あおさじる にわとりてりやき くさわかめのきんぴら	牛乳 あおさのり かまぼこ 鶏肉	豆腐 てんぷら 茎ワカメ 【昆布・かつお節】	米 ごま油 ごま	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		じゃがいものそぼろに やさいのたまごやき さばぶしあえ	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		ひらめんすーぶ 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 クイッティオ	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
天草宝島デー「大根」				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	鶏肉 チーズ ひじき 【いりこ】	米 ごま こんにゃく	卵抜きマヨネーズ こんにゃく	ねぎ だいこん ごぼう キャベツ	にんじん しめじ きゅうり ゆず
16	金	むぎごはん		わんだんすーぶ だいすとうふのふらい 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	米 油 パン粉 わんだん	麦 ごま ドレッシング	にんじん キャベツ にら コーン	きくらげ たまねぎ きゅうり しいたけ
19	月	ごぶくまいごはん	<div>学校給食週間</div> <div>19日(月)～23(金)</div>	ふるさとくまさんデー「天草の味」	牛乳 みそ いわし	油揚げ ツナ 【いりこ】	米 さとう	赤米	しいたけ だいこん たまねぎ きゅうり	にんじん はくさい 干切大根
天草宝島デー「たい」				カルシウム強化メニュー	牛乳 ちくわ さば節	鶏肉 たい 【昆布・かつお節】	米 すいとん 油 小麦粉 さとう	麦 さといも 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
20	火	むぎごはん		すいとんじる だいふらい こみあえ	牛乳 鶏肉	ウインナー ハム	丸パン マカロニ 小麦粉	じゃがいも 卵抜きマヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり	たまねぎ しめじ パセリ
21	水	かっとまるばん		豚分・たんぱく質強化メニュー	牛乳 鶏肉	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 キャベツ
22	木	ごはん		世界味めぐりの旅（中国・韓国）	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 キャベツ
天草宝島デー「ほんかん」				世界味めぐりの旅（イギリス）	牛乳 豚肉	牛肉 卵	米 じゃがいも	麦 ルウ	ぶなしめじ にんじん グリーンピース にんにく	たまねぎ マッシュルーム ほんかん トマト
23	金	むぎごはん		はっしゅとびーふ おむれつ ほんかん	牛乳 ちくわ	鶏肉 あおさ	米 こんにゃく パン粉	麦 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
26	月	むぎごはん		ちゃんこじる ちくわのいそべあげ かわりあえ	牛乳 もずく 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
27	火	むぎごはん		もずくすーぶ こんさいいりひらつくね わふうさらだ	牛乳 ハム 牛肉	鶏肉 豚肉	コッペパン マカロニ バター 小麦粉 さとう コールスロッドレッシング	じゃがいも シチュールウ さとう	たまねぎ はくさい キャベツ コーン	にんじん しょうが だいこん ごぼう きゅうり
28	水	かっとこっぺばん		はくさいのくりーむしちゅー すていっくどつく こーるすろーさらだ	牛乳 厚揚げ みそ ぶり	豚肉 大豆 【いりこ】	米 ごま パン粉 ドレッシング	油 こんにゃく 小麦粉	しょうが だいこん ねぎ コーン カリフラワー	にんじん ごぼう きゅうり ブロッコリー
29	木	ごはん		ぶたじる ぶりのふらい かみかみさらだ	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆	豆腐 牛肉 米みそ 魚肉すり身	米 さとう 澱粉 小麦粉	麦 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 だけのこ グリーンピース	きゅうり しいたけ きゅうり
30	金	むぎごはん		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 厚揚げ みそ ぶり	豚肉 豆腐 牛肉 米みそ 魚肉すり身	米 さとう 澱粉 小麦粉	麦 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 だけのこ グリーンピース	きゅうり 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

きくらげ、しいたけ、いりこ、米、ほんかん、ぶり、たい、五福米、白菜、キャベツ、大根

