



1月の給食献立表

※1月の学校給食費納付期限(口座振替日)は2月2日です。(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料				栄養価 エネルギー たんぱく質	
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える			主にエネルギーになる
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・芋・砂糖 油脂	
9 (金)	黒米ごはん 牛乳		牛乳			米 黒米	823
	具雑煮	鶏肉 巻かまぼこ 凍り豆腐	昆布	こまつな にんじん	はくさい ごぼう しいたけ	餅	34.9
	鱈の照り焼き 紅白なます	鱈		にんじん	しょうが だいこん	砂糖 でん粉 砂糖 ごま	
13 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米	883
	冬野菜の米粉シチュー	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー かぶ マッシュルーム	じゃがいも 米粉 油 バター 生クリーム	32.2
	フランクフルトのケチャップソース コールスロー	フランクフルト		にんじん	キャベツ とうもろこし レモン	砂糖 油	
14 (水)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	860
	白菜と真鯛つみれのスープ	真鯛つみれ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ	春雨	33.5
	鶏肉とレバーの香味揚げ 即席漬け	鶏肉 レバー竜田		にんじん	しょうが にんにく だいこん きゅうり	でん粉 砂糖 油	
15 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米	816
	親子丼の具	卵 鶏肉		にんじん	たまねぎ 根深ねぎ しいたけ えのきたけ	砂糖 でん粉	38.2
	きざみのり		のり				
	じゃがいものきんぴら カリポリアーモンド	豚肉 大豆		にんじん いんげん	こんにやく	じゃがいも 砂糖 油 黒砂糖 アーモンド	
16 (金)	梅じそごはん 牛乳		牛乳	ゆかり梅入り		米	830
	けんちんうどん	鶏肉 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	うどん さといも	29.1
	凍り豆腐の甘酢煮 ほうれん草のごま和え	凍り豆腐		ほうれん草 にんじん	もやし	でん粉 砂糖 油 砂糖 ごま	
19 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米	783
	米粉ワンタンスープ	豚肉		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ もやし しょうが きくらげ	米粉ワンタン	31.2
	チャプチェ	牛肉 赤みそ		にんじん にら	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	春雨 砂糖	ごま 油
	りんごヨーグルト		りんごヨーグルト				
20 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米	838
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆ミート レバー 赤みそ			たまねぎ 根深ねぎ しょうが しいたけ にんにく	砂糖 でん粉 油 ごま油	31
	さつまいもの天ぷら					さつまいも 砂糖 小麦粉 でん粉	油
	三色ナムル			ほうれん草 パプリカ	もやし	砂糖	ごま油
21 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米	851
	牛肉と大根のべっこう煮	牛肉 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん	砂糖	41.7
	鱈の西京焼き	鱈 米みそ				砂糖	
ひよつづの酢の物		ひよつづ (わかめ麺)	にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま	
22 (木)	チキンカレー(麦)	鶏肉		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	米 麦 じゃがいも	898
	牛乳		牛乳				31.7
	うずらの卵フライ	うずらの卵フライ					油
	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー レモン	砂糖	オリーブオイル
23 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米	788
	さつまい汁	鶏肉 厚揚げ 麦みそ		にんじん ねぎ	こんにやく だいこん	じゃがいも	32.7
	鱈のゆずみそ煮	鱈のゆずみそ煮					
浦上そばろ	豚肉 揚げかまぼこ		いんげん	ごぼう こんにやく もやし	砂糖	油	
26 (月)	黒田五寸人参ごはん	鶏肉 油揚げ		黒田五寸人参		米 砂糖	816
	牛乳		牛乳				30.4
	ふるさと野菜スープ	ベーコン 豆腐		ほうれん草	はくさい だいこん ぶなしめじ	じゃがいも	
	黒鯛すり身フライ	黒鯛すり身フライ					油
	蒸し野菜 マヨネーズ				キャベツ きゅうり		マヨネーズ
27 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦	890
	ヒカド	豚肉 鱈		にんじん	だいこん 根深ねぎ しいたけ	さつまいも でん粉	38.3
	鯨のごまみそがらめ	くじら 赤みそ			しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま
	白菜とりんごのサラダ				はくさい きゅうり りんご	砂糖	油
28 (水)	米粉と豆乳の蒸しパン	豆乳				米粉 砂糖 さつまいも	791
	牛乳		牛乳				39.8
	煮こみちゃんぽん	豚肉 えび イカ はんぺん 揚げかまぼこ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ 根深ねぎ	ちゃんぽんめん	油
	鶏肉のケチャップ炒め 型抜チーズ	鶏肉	チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ	砂糖	油
29 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米	788
	ふしめん汁	はんぺん		にんじん	たまねぎ はくさい しいたけ 根深ねぎ	ふしめん	33.9
	上対馬とんちゃん	豚肉 米みそ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	砂糖 でん粉	ごま油 ごま 油
	納豆	納豆					
30 (金)	とりめし	鶏肉			しょうが	米	855
	牛乳		牛乳				37.6
	のっぺい汁	鶏肉 厚揚げ		にんじん	こんにやく だいこん しいたけ 根深ねぎ	さといも でん粉	
	鱈の甘酢あんかけ みかん	鱈		パプリカ(赤・黄)	たまねぎ えだまめ ぶなしめじ みかん	でん粉 砂糖	油

※都合により献立を変更することがあります。

(令和8年1月 大村市教育委員会)