



学校給食予定献立表



日付 曜日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名						栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんばく質	たんばく質
8 (木)	はちみつパン	牛乳	ぎゅうにゅう			はちみつパン		554 21.1	705 26.0
	冬野菜のシチュー	とりにく	スキムミルク チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー	だいこん たまねぎ	じゃがいも こむぎこ	マーガリン		
	りんごのサラダ				キャベツ きゅうり りんご	さとう	あぶら		
9 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		619 27.3	760 32.5
	あんかけもち	ぶたにく		にんじん こまつな	はくさい たけのこ しいたけ しょうが	もち さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		
	鶏の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう			
	紅白なます			にんじん	だいこん	さとう	ごま		
13 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		587 22.1	725 26.7
	根菜カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ だいこん グリンピース れんこん りんご	じゃがいも はちみつ	カレールウ		
	白菜とコーンのサラダ				はくさい コーン えだまめ	さとう	あぶら ごま		
14 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		587 23.5	756 30.2
	煮込みおでん	とりにく ちくわ あつあげ うすらたまご		にんじん いんげん	こんにゃく だいこん	じゃがいも さとう			
	れんこん入りつくね	とりにく だいず			れんこん たまねぎ	さとう パンこ	あぶら		
	即席漬け			にんじん	キャベツ レモン	さとう			
15 (木)	みかんパン	牛乳	ぎゅうにゅう			みかんパン		585 27.2	745 34.1
	千切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ				
	凍り豆腐のミートグラタン	こおり豆腐 ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ		たまねぎ マッシュルーム	さとう			
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー あかパプリカ		さとう	あぶら		
16 (金)	シシジューシー	牛乳	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	しいたけ	こめ さとう		612 21.5	765 26.1
	白菜と大根のみそ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	だいこん はくさい				
	米粉入り春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	こむぎこ こめこ はるさめ	あぶら		
	もやしのごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	すりごま		
19 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		601 23.7	763 29.0
	春雨スープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しいたけ しょうが	はるさめ			
	ルーロー飯の具	ぶたにく うすらたまご		チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しょうが	さとう でんぷん			
	バナナ				バナナ				
20 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		630 28.6	776 34.9
	豚肉と大根のべっこう煮	ぶたにく あつあげ さつまあげ		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さとう			
	白身魚フライ	スケトウダラ				パンこ こむぎこ	あぶら		
	浦上そばろ	ぶたにく さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう もやし こんにゃく	さとう	あぶら ごま		
21 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		595 23.7	736 28.8
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しいたけ もやし	ワンタン	ごま ごまあぶら		
	肉団子の甘酢あんからめ	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ たけのこ	さとう でんぷん	あぶら		
22 (木)	米粉パン	牛乳	ぎゅうにゅう			こめこパン		564 26.5	834 37.9
	五目うどん	とりにく あぶらあげ はんぺん		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	うどん			
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら		
	ほうれん草のごま和え			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	すりごま		
23 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		631 26.5	819 34.1
	マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ しいたけ ぶかねぎ しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら		
	ぎょうざ	ぶたにく			キャベツ たまねぎ はくさい	こむぎこ			
	もやしとコーンの中華和え				もやし コーン	さとう	ごま ごまあぶら		
26 (月)	ごはん（チャレンジ米）	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		635 31.6	788 39.0
	具雑煮	とりにく こおりとうふ はんぺん		にんじん ほうれんそう	しいたけ はくさい ごぼう だいこん	もち			
	くじらのごまみそがらめ	くじら みそ			しょうが	でんぷん さとう	あぶら ごま		
	ひじき和え	だいず	しそひじき		はくさい きゅうり				
27 (火)	麦ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ むぎ		629 29.3	767 35.0
	ふしめん汁	とりにく はんぺん あぶらあげ		にんじん ねぎ	しいたけ たまねぎ	そうめんふし			
	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	さとう でんぷん			
	ひよっつるの酢の物		ひよっつる		きゅうり	さとう	ごま		
28 (水)	自転車飯	あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	ごぼう	こめ		593 22.6	752 27.6
	豚汁	ぶたにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく	じゃがいも			
	愛のコロッケ	ぎゅうにく				じゃがいも パンこ	あぶら		
	ブロッコリーのごま和え			ブロッコリー		さとう	すりごま		
29 (木)	コッペパン	牛乳	ぎゅうにゅう			コッペパン		643 24.6	810 30.5
	皿うどん	ぶたにく いか さつまあげ はんぺん		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ	チャーメン でんぷん	あぶら		
	中華風和え物				きゅうり だいこん	さとう	ごまあぶら		
	長崎県びわジャム					びわジャム			
30 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		649 25.5	810 31.3
	いりやき	とりにく とうふ		にんじん	こんにゃく ごぼう キャベツ ぶかねぎ えのきだけ しいたけ	さとう			
	ジャポネハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう でんぷん			
	こふきいも		あおのり			じゃがいも			

《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合があります。1月分給食費は給食費無償化のため引き落としされません。  
1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。南島原市や長崎県の郷土料理や地場産物を活用した献立をとりいれています。  
1月26日（月）のごはんは地元産減農薬米のチャレンジ米を使用する予定です。

