

令和8年 1月



学校給食予定献立表



南島原市学校給食センター

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			
		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	ごく類 いも類・さとう	脂質		
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	スキミルク チーズ なまクリーム	にんじん プロッコリー	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			ごめ		619 27.3	760 32.5
	あんかけもち	ふたにく		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 でんぶん	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			
13 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ むぎ		587 22.1	725 26.7
	根菜カレー	ふたにく		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			ごめ		587 23.5	756 30.2
	煮込みおでん	とりにく ちくわ あつあげ うずらたまご		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 だいす			れんこん たまねぎ	さとう パンこ	あぶら		
15 (木)	即席漬け			にんじん	キャベツ レモン	さとう			
	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 バセリ	たまねぎ キャベツ セロリ				
16 (金)	凍り豆腐のミートグラタン	こおりどうふ ふたにく 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		612 21.5	765 26.1
	ブロッコリーのマリネ			プロッコリー あかハブリカ		さとう	あぶら		
	シシジューシー 牛乳	ふたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	しいたけ	ごめ さとう			
19 (月)	白菜と大根のみぞ汁	あぶらあげ みそ	わかめ	ねぎ	だいこん はくさい			601 23.7	763 29.0
	米粉入り春巻き	ふたにく		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		
20 (火)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ		630 28.6	776 34.9
	豚肉と大根のべっこ煮	ふたにく 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		
21 (水)	浦上そぼろ	ふたにく 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		
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ		595 23.7	736 28.8
	ワンタンスープ	ふたにく		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			
22 (木)	肉団子の甘酢あんからめ	ふたにく うずらたまご		チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ しょうが	さとう でんぶん		564 26.5	834 37.9
	バナナ				バナナ				
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ むぎ			
23 (金)	豚肉と大根のべっこ煮	ふたにく 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		631 26.5	819 34.1
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			パンこ 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		
24 (月)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ		635 31.6	788 39.0
	マーボー豆腐	とうふ ふたにく みそ		にんじん	たまねぎ しいたけ ふかねぎ しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら		
	ぎょうざ	ふたにく			キャベツ たまねぎ はくさい	こむぎこ			
25 (火)	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		
	ごはん (チャレンジ米) 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ		635 31.6	788 39.0
	具雑煮	とりにく こおりどうふ 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			
26 (水)	くじらのごまみそがらめ	くじら みそ			しょうが	でんぶん さとう	あぶら ごま	635 31.6	788 39.0
	ひじき和え	だいす	しそひじき		はくさい きゅうり				
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ むぎ			
27 (火)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ まろ		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 でんぶん			
28 (水)	ひよつつの酢の物		ひよつる		きゅうり	さとう ごま		593 22.6	752 27.6
	自転車飯 牛乳	あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	ごぼう	ごめ			
	豚汁	ふたにく 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			
29 (木)	愛のコロッケ	ぎゅうにく				じゃがいも パンこ	あぶら	643 24.6	810 30.5
	ブロッコリーのごま和え			プロッコリー		さとう	すりごま		
	コッペパン 牛乳		ぎゅうにゅう			コッペパン			
30 (金)	皿うどん	ふたにく 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 でんぶん	あぶら	649 25.5	810 31.3
	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			
31 (土)	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごめ		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 ふかねぎ えのきだけ しいたけ	さとう			
	ジャポネハンバーグ	ふたにく とりにく			たまねぎ しょうが	さとう でんぶん			
	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もあります。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。

