

1月 給食こんだてひょう



令和8年1月
上島町弓削学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小1給食 - 小蛋白質 中1給食 - 中蛋白質
		血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
8 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		623
	ななくさスー	とりにく,あげ		しょうが,七草,にんじん,はくさい,ほししいたけ	26.7
	まつかぜやき	とりにく,とうふ,だいず,たまご,みそ	パンこ,さとう,ごま	白ねぎ,たまねぎ,しょうが	763
	こうはくなます		さとう	切り干しだいこん,だいこん,にんじん	32.6
	はれひめ			はれひめ	
9 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		672
	ふゆやさいのシチュー	とりにく,牛乳	油,じゃがいも,バター,こむぎこ	かぶ,にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,しめじ	30.6
	さけフライ	さけ,たまご	こむぎこ,パンこ,油		840
	レモンドレッシングサラダ	ひじき	オリーブ油,さとう	キャベツ,きゅうり,ブロッコリー,レモン果汁	37.8
13 火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		652
	しらたまどうに	あげ	白玉だんご	にんじん,はくさい,こまつな	23.6
	レバーとさつまいものケチャップ煮	とりレバー	でんぷん,油,さつまいも,油,さとう	たまねぎ,しょうが	814
	からしあえ	ささみ	さとう	キャベツ,もやし,にんじん	28.7
	エコふりかけ	ひじき,ちりめんじゃこ	さとう,ごま油		
14 水	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		647
	とうふときくらげのたまごスープ	レモンポーク,とうふ,たまご	でんぷん	たまねぎ,チンゲンサイ,えのき,きくらげ	26.7
	マカロニグラタン	とりにく,白いんげんまめ,とうにゅう,チーズ	油,マカロニ,バター,こむぎこ	たまねぎ,ほうれん草	799
	ごまじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	ごま	だいこん,こまつな,キャベツ,レモン果汁	33.2
15 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		630
	いしかりじる	さけ,とうふ,みそ	油,じゃがいも,バター	にんじん,だいこん,はくさい,白ねぎ	26.3
	ほうれんそうオムレツ	たまご,ベーコン	さとう,油	たまねぎ,ほうれん草	780
	ごまマヨネーズあえ	ひじき,ささみ	マヨネーズ,さとう,ごま	キャベツ,切り干しだいこん	32.0
16 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		700
	レモンポークカレー	レモンポーク	じゃがいも	しょうが,にんじん,たまねぎ,グリーンピース	21.8
	だいずとごぼうのあまからあげ	だいず	こむぎこ,でんぷん,油,さとう	ごぼう	875
	やさいのマリネ		油,さとう	だいこん,きゅうり,にんじん	26.1
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		もも,パイン缶	
20 火	ごまごはん	牛乳	米,麦,ごま,オリーブ油		655
	ふゆやさいのみそしる	とうふ,みそ	里いも,ごま油	はくさい,かぶ,ごぼう,にんじん,しょうが	22.5
	さばのみぞれかけ	さば	でんぷん,油,さとう	だいこん	835
	しそあえ			きゅうり,キャベツ,あかじそ	28.5
21 水	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		642
	マーボーどうふ	とうふ,レモンポーク,だいず,みそ	さとう,でんぷん,ごま油	しょうが,たまねぎ,にんじん,だいこん,ほししいたけ,葉ねぎ	23.5
	バナナマフィン	たまご,牛乳	こむぎこ,バター,さとう	バナナ	792
	ツナサラダ	ツナ		ブロッコリー,キャベツ,切り干しだいこん	28.2

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょう			小1給食 - 小蛋白質 中1給食 - 中蛋白質
		血や骨や筋肉をつくるもの	エネルギー源になるもの	体の調子をよくするもの	
22 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		654
	はくさいのクリームに	とりにく,牛乳	油,マカロニ,バター,こむぎこ	たまねぎ,にんじん,はくさい	22.9
	ジャーマンポテト	ウィンナー	じゃがいも,バター	たまねぎ	810
	はるさめサラダ	たまご	はるさめ,さとう,ごま油,ごま	きゅうり,もやし	27.6
	みかんゼリー	アガー	さとう	みかん果汁	
23 金	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		649
	にくじゃが	レモンポーク,あつあげ	じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,グリーンピース	24.0
	わかさぎのいそべあげ	わかさぎ,青のり	こむぎこ,油		808
	アーモンドあえ		さとう,アーモンド	こまつな,にんじん,キャベツ	29.0
26 月	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		692
	ぶたじる	レモンポーク,あつあげ,みそ	さつまいも	えのき,ごぼう,もやし,にんじん,こんにゃく,葉ねぎ	27.5
	ぶりカツ	ぶり,たまご	こむぎこ,パンこ,油	しょうが	861
	たくあんサラダ	はなかつお		きゅうり,キャベツ,切り干しだいこん,たくあん	33.4
27 火	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		662
	にしめ	あげ,じゃこてん,こんぶ	じゃがいも,さとう	にんじん,れんこん,こんにゃく,ほししいたけ	23.7
	レモンポークハンバーグ	レモンポーク,だいず,とうふ,たまご,とうにゅう	油,パンこ	にんじん,たまねぎ	820
	やさいのすのもの		さとう	きゅうり,だいこん,もやし	28.8
28 水	たいめし・牛乳	全 たい,松山あげ,牛乳	米	ごぼう	645
	とうふのすましじる	とうふ		えのき,はくさい,にんじん,葉ねぎ	24.2
	のりのかきあげ レモンぞえ	とりにく,生のり,たまご	さつまいも,こむぎこ,でんぷん,油	たまねぎ,レモン(全果,生)	798
	だいこんサラダ	ツナ	さとう,ごま油	だいこん,切り干しだいこん,キャベツ,レモン果汁	29.7
29 木	麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		649
	かきたまじる	とうふ,わかめ,たまご	でんぷん	えのき,たまねぎ,にんじん,葉ねぎ	23.6
	にくとポテトのレモンあえ	レモンポーク	でんぷん,じゃがいも,油,さとう	レモン果汁,しょうが	796
	いそかあえ	のり		こまつな,にんじん,キャベツ	28.8
	はるみ			はるみ	
30 金	げんりょう麦ごはん・牛乳	牛乳	米,麦		657
	ほうちよう汁	あげ,すりみ,たまご,みそ	うどん,でんぷん	だいこん,葉ねぎ	25.1
	ぎせいどうふ	たまご,レモンポーク,とうふ,ひじき	油,さとう	にんじん,ほししいたけ	817
	チキンサラダ	ささみ	マヨネーズ,さとう	にんじん,ブロッコリー,キャベツ	30.8
	のりのつくだに	生のり	さとう		

材料の都合で、献立を変更することがあります。

今年(ことし)はうま年(うまねん)!

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!



学校給食週間中は、全国で地域の特産品を使って給食を実施します。
弓削学校給食センターでは、26日~30日は、上島町産の食材を多く使った給食を提供します。お楽しみに!