

# 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I補給 - 小蛋白質 中I補給 - 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
		ななくさスープ 	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	でんぶん,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	でんぶん	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,でんぶん,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	でんぶん,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,でんぶん,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	おもなざいりよう			小I補給 - 小蛋白質 中I補給 - 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	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, だんご, 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
	ほうちょう汁	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 <small>弓削高なし</small>	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(とし)!

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!