

令和 7 年 1 月 学校給食予定献立表 No.1

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校
		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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質
8 (水)	ハヤシライス	牛もも肉	たまねぎ	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリルベ-ス	こめ むぎさとう	マーガリン ハヤシルウ	604	734
	牛乳	牛乳						21.7	25.9
	白菜とみかんのサラダ				はくさい みかん缶	さとう	油 ごま		
9 (木)	はちみつパン					はちみつパン		618	840
	牛乳	牛乳						24	31.4
	タイピーエン	ぶたもも肉 はんぺん イカ えび うすらの卵		にんじん こねぎ	たけのこ たまねぎ 木くらげ はくさい	はるさめ	ごま油		
	春巻き	春巻き					油		
	きゅうりともやしの南蛮漬け				きゅうり もやし	さとう	ごま油		
10 (金)	ごはん					こめ		645	782
	牛乳	牛乳						25.9	30.9
	具雑煮	とりむね肉 はんぺん 凍り豆腐		にんじん	はくさい だいこん ごぼう しいたけ	もち 里いも			
	ぶりの照り焼き	ブリ			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		
14 (火)	米粉パン					米粉パン		586	793
	牛乳	牛乳						25	33
	マカロニのカレー煮	ぶたもも肉	たまねぎ	にんじん	たまねぎ グリルベ-ス	マカロニ ジャがいも	カレールウ		
	ごまドレッシングサラダ	ハム			コーン キャベツ きゅうり	さとう	ごま油 ごま油		
15 (水)	ごはん					こめ		648	790
	牛乳	牛乳						27.6	33.4
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたひき肉 あつあげ 棒天		にんじん	たまねぎ グリルベ-ス	じゃがいも さとう てん粉			
	鶏肉と野菜の和え物	鶏ほぐし身			きゅうり コーン もやし	さとう	ごま油 ごま		
	手作りふりかけ	糸かつお	しらす干し あおのり			さとう	ごま		
16 (木)	パン					パン		594	808
	牛乳	牛乳						20.2	26.3
	みそ煮込みうどん	とりむね肉 油揚げ ちくわ 麦みそ 赤みそ			しいたけ たまねぎ 深ねぎ はくさい	うどん さとう			
	さつまいもチップス					さつまいも	油		
17 (金)	ごはん					こめ		650	790
	牛乳	牛乳						23.8	28.4
	筑前煮	とりもも肉		にんじん いんげん	れんこん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ	じゃがいも さとう	油		
	いわしフライ	いわしフライ					油		
	土佐和え	糸かつお		にんじん	キャベツ きゅうり				
20 (月)	ポークカレー	ぶたもも肉	たまねぎ チーズ	にんじん	たまねぎ グリルベ-ス おろしりんご	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ	622	757
	牛乳	牛乳						21.9	26.2
	キャベツとハムのサラダ	ハム			キャベツ コーン	さとう	油		
21 (火)	縦割りコッペパン	タラのマーマレード サンド				コッペパン		610	797
	タラのマーマレードソース	タラ			しょうが にんにく	マーマレード	油	24.3	31
	塩もみきゅうり				きゅうり				
	牛乳	牛乳							
	白菜のクリーム煮	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ	小麦粉	マーガリン		

今月のおもな行事予定

15日(水) 大三東小5年生 給食試食会

今月の献立について

10日(金)

お正月料理(11日鏡開き)  
具雑煮、ぶりの照り焼き、紅白なます

今月の給食費の引き落としは1/6です。

令和 7 年 1 月 学校給食予定献立表 No.2

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						小学校	中学校	
		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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質	
22 (水)	ごはん						こめ		604	734
	牛乳		牛乳						24.2	29.2
	トッポグスープ	とりむね肉 豆腐 麦みそ		にんじん チンゲンサイ	深ねぎ しいたけ		トッポギ			
	豚肉の香味炒め	ぶたもも肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが		さとう	ごま油 ごま		
23 (木)	黒砂糖パン						黒砂糖パン		634	856
	牛乳		牛乳						26.5	34.5
	ツナスパゲッティ	ツナ ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ マヨネーズ		スパゲッティ	油		
	大豆サラダ	大豆 ハム	わかめ	にんじん	きゅうり		さとう	油 ごま		
24 (金)	ごはん						こめ		663	792
	牛乳		牛乳						26.9	31.7
	ろくべえ汁	とりむね肉 油揚げ はんぺん		にんじん こねぎ	だいこん ごぼう しいたけ		ろくべえ			
	鶏肉のから揚げ	とりもも肉					でん粉	油		
	浦上そばろ	ぶたもも肉 てんぷら		にんじん	ごぼう こんにゃく もやし しいたけ		さとう			
27 (月)	にんじんごはん		しらす干し	にんじん			こめ	油	577	683
	牛乳		牛乳						29.6	35
	すまし汁	豆腐 はんぺん		にんじん こねぎ	たまねぎ					
	くじらのオーロラソース	くじら 米みそ					でん粉 さとう	油		
	野菜のもみづけ			にんじん	キャベツ きゅうり					
28 (火)	米粉パン						米粉パン		653	882
	牛乳		牛乳						28.7	37.8
	皿うどん	ぶたもも肉 はんぺん イカ えび		にんじん	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ		揚げ粉 さとう でん粉	油		
	きゅうりとわかめの酢の物	錦糸卵	わかめ		きゅうり		はるさめ さとう			
29 (水)	ごはん						こめ		608	739
	牛乳		牛乳						25.1	30.3
	ふしめん汁	とりむね肉 はんぺん		こねぎ	たまねぎ しいたけ		ふしめん			
	上対馬とんちゃん	ぶたもも肉 麦みそ		ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく		さとう	ごま油 ごま		
30 (木)	パーカーハウスパン	長崎ばってん鶏の チキンカツサンド					パーカーハウスパン		587	778
	長崎ばってん鶏のチキンカツ	チキンカツ						油	28.1	36.1
	むしキャベツ				キャベツ					
	ノンエッグタルタルソース							ノンエッグタルタルソース		
	牛乳		牛乳							
	島原野菜の米粉シチュー	とりむね肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん		じゃがいも 米粉	バター		
31 (金)	そばろ丼	とりひき肉 卵そばろ				しいたけ ごぼう	こめ さとう	油	688	843
	牛乳		牛乳						21.2	25.2
	大根のみそ汁	油揚げ 麦みそ	わかめ			だいこん えのきだけ				
	じゃがだんご揚げ						いもち	油		

今月の献立について（全国学校給食週間中の献立を紹介）

今年度、この期間中は島原市、長崎県の特産品や郷土料理を中心とした献立を予定しています。

- 24日（金） ろくべえ汁（島原半島の郷土料理）  
浦上そばろ（長崎市浦上地区の郷土料理）
- 27日（月） にんじんごはん（島原市産にんじん）  
くじらのオーロラソース（昔なつかしい給食献立）
- 28日（火） 米粉パン（長崎県産米粉）  
皿うどん（長崎県の郷土料理）
- 29日（水） ふしめん汁（島原の特産品）  
上対馬とんちゃん（上対馬で広まった料理）
- 30日（木） 島原野菜の米粉シチュー（長崎県産の米粉を使ってホワイトルウを作ります）  
長崎ばってん鶏のチキンカツ（長崎県産鶏肉）