

2026年

1月 給食献立予定表

南関町学校給食センター
TEL/FAX 53-8945

日	曜日	牛乳	こんだてめい		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄養価(えいようか)	
			しゅしょく	おかず	おもにからだのエネルギーの もとになるもの	おもにからだを作るも とになるもの	おもにからだのちょうしをと とのえるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	金	○	古代ご飯	南関とっぱカレー カツオカツ ハムレンコンサラダ	こめ むぎ ざつこくまい じゃがいも ごま あぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう みそ なんかんあげ しろういんげんまめ カツオカツ ハム だいず	たまねぎ にんじん なす れんこん きゅうり とまと えだまめ にんにく しょうが	小 729	22.5
13	火	○	麦ごはん	雑煮 シャキシャキまつかぜ焼き 紅白なます	こめ むぎ きょうかまい さといも しらたまもち パンこ ごま さとう	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく みそ	はくさい にんじん しいたけ だいこん ごぼう ほうれんそう たまねぎ れんこん	小 674	25.1
14	水	○	ミルクパン	ポークビーンズ 豆乳グラタン アーモンドサラダ	パン じゃがいも とうにゅうグラタン アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう しろういんげんまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん とまと キャベツ きゅうり グリーンピース にんにく	小 697	23.7
15	木	○	麦ごはん	チンゲン菜のスープ きびなごカリカリフライ はるさめの酢のもの	こめ むぎ きょうかまい はるさめ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう きびなごカリカリ ベーコン ハム わかめ	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり チンゲンサイ	小 621	21.4
16	金	○	豚キムチごはん	第一小リクエスト給食 節そうめんのみそ汁 ジャンボぎょうざ かいそうサラダ	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら ふしそうめん	ぎゅうにゅう かいそう なんかんあげ ぶたにく ツナ ぎょうざ とうふ わかめ みそ	キムチ にんじん えのき ねぎ キャベツ コーン きゅうり レモン にんにく しょうが	小 639	24.3
19	月	○	麦ごはん	まごわやさしい みぞれ汁 あじのハーブフライ ごまあえ	こめ むぎ きょうかまい さといも ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく あじハーブフライ わかめ	しいたけ えのき にんじん だいこん ねぎ もやし キャベツ きゅうり	小 629	24.4
20	火	○	黒米ご飯	山鹿の紹介 お姫さん団子汁 魚とひじきの豆腐よせ さいかなます	こめ むぎ くらまい こむぎこ あかまい みどりまい げんまい しらたまこ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく かまぼこ ひじきのとうふよせ みそ	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ だいこん はくさい きゅうり りんご みかん	小 623	20.2
21	水	○	小：丸パン 中：シュガーパン	和風スパゲティ コロコロサラダ みかん	パン あぶら さとう ココア スパゲティ マーガリン じゃがいも ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう なんかんあげ さつまあげ ハム とりにく ちりめん ひじき	きゅうり にんじん たまねぎ いんげん にんにく かぼちゃ みかん にんにく	小 626	23.6
22	木	○	麦ごはん	今月のみそ汁 大根のみそ汁 いわしのかんろ煮 にんじんの和えもの	こめ むぎ きょうかまい さつまいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう なんかんあげ とうふ みそ いわしのかんろに	だいこん にんじん なす ねぎ しいたけ はくさい きゅうり	小 606	22.3
23	金	○	古代ご飯	ハヤシルー フルーツヨーグルト	こめ むぎ こだいまい	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム にんにく えだまめ もも みかん	小 617	26.6
26	月	○	セルフおにぎり	最初の給食 えいようみそ汁 サケの塩焼き のり ほうれん草の和えもの	こめ むぎ きょうかまい すいとん すりごま さとう	ぎゅうにゅう なんかんあげ のり サケ わかめ みそ	かぼちゃ しいたけ しめじ たまねぎ にんじん もやし ねぎ ほうれんそう きゅうり	小 605	21.4
27	火	○	麦ごはん	名古屋城(愛知) 鶏肉のひきすり きゃべつのごまあえ 鬼まんじゅう	こめ むぎ きょうかまい こんにやく マロニー ごま さつまいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	にんじん はくさい ねぎ しいたけ えのき キャベツ きゅうり	小 681	24.8
28	水	○	かやくご飯	大阪城(大阪) せんば汁 たこ焼き 小松菜のサラダ	こめ ごま さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ なんかんあげ ホキ あおのり たこやき	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ えのき だいこん キャベツ こまつな しょうが	小 600	24.5
29	木	○	麦ごはん	姫路城(兵庫) ひめじおでん 豆乳五目しんじょ じゃこあえ	こめ むぎ きょうかまい さといもこんにやく さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ ちくわうすらのたまご てんぷら ちりめん しんじょ あつあげ	だいこん にんじん キャベツ きゅうり しょうが	小 614	25.8
30	金	○	トマトパン	熊本城(熊本) タイビーエン うまかコロッケ まめまめサラダ	パン はるさめ あぶら じゃがいも ごまあぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うまかコロッケ だいず ビヨウ・レッド・ポニー・インドウマ	きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ コーン きゅうり えだまめ しょうが	小 704	23.5

* 物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。



今年度は26日(月)から30日(金)までを全国学校給食週間の取組献立としました。

給食が始まった時のメニューから始まり、お城を巡りをテーマに、各地域の郷土料理などを紹介していきます。最後の日は「熊本城」です。熊本地震から10年。熊本城の復旧作業は今も続いています。まだまだ時間がかかるそうです。

今のお城を見て、感じて、考えることができる貴重な機会だと思います。この機会に熊本城について調べてみませんか？

1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です