



令和6年度 1月学校給食予定献立表（中学校）

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。

※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。

※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ー	ざ い り よ う					エ ネ ル ギ ー kcal	
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と の え る		熱 や 力 の も と 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	こ く 類 ・ い も 類 さ と う		脂 質
8	水	麦ごはん						米 麦	744 22.4	
		牛乳	乳		牛乳					
		肉団子と春雨のスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	根菜入りつくね		にんじん こねぎ	はくさい たまねぎ しいたけ	春雨		
		かぼちゃ挽肉フライ	小麦、大豆、豚肉、りんご			かぼちゃ挽肉フライ				油
		大根のごま酢あえ	小麦、ごま、大豆				だいこん きゅうり	さとう		ごま
9	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン	760 35.2	
		牛乳	乳		牛乳					
		カレービーンズ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	豚肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも		油
		野菜とウインナーのマスタード炒め	小麦、大豆、豚肉	ウインナー		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし			油
10	金	麦ごはん						米 麦	774 26.4	
		牛乳	乳		牛乳					
		具雑煮	小麦、大豆、鶏肉、魚、魚だし	鶏肉 はんぺん 凍り豆腐	野菜昆布	にんじん	はくさい ごぼう しいたけ	餅 さといも		
		ぶりフライ	小麦、大豆、魚	ぶりフライ						油
		紅白なます	小麦、大豆			にんじん	だいこん	さとう		
14	火	麦ごはん						米 麦	772 29.6	
		ハヤシライス	小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	牛肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	さとう		油 生クリーム
		牛乳	乳		牛乳					
		ごぼうサラダ	小麦、ごま、大豆				枝豆 ごぼう とうもろこし	さとう		ごま 油
15	水	麦ごはん						米 麦	790 31.0	
		牛乳	乳		牛乳					
		わかめスープ	小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉	豚肉 豆腐	わかめ	こねぎ	もやし えのきたけ にんにく しょうが			ごま油 ごま
		鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	小麦、大豆、鶏肉、ナッツ、アーモンド	レバー竜田揚げ 鶏肉		ピーマン にんじん	たまねぎ	でん粉 さとう		油 アーモンド
		りんご	りんご、果物				りんご			
16	木	パーカーハウスパン	小麦、乳、大豆					パーカーハウス パン	783 32.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		いんげん豆と野菜のスープ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉	ベーコン 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ		油
		ハンバーグのトマトソースかけ	小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	国産ミート ハンバーグ		トマト		さとう でん粉		
キャベツのサラダ	小麦、大豆				キャベツ とうもろこし	さとう	油			
17	金	麦ごはん						米 麦	754 31.7	
		牛乳	乳		牛乳					
		五目うどん	小麦、大豆、鶏肉、魚、魚だし	はんぺん 鶏肉 油揚げ		にんじん こねぎ	ごぼう たまねぎ	うどん		
		きびなごごまフライ	小麦、ごま、大豆、魚		きびなごごま フライ					油
		豚肉と野菜の炒め物	小麦、大豆、豚肉	豚肉		こまつな にんじん	しめじ			油
20	月	赤米ごはん						米 赤米	800 27.3	
		牛乳	乳		牛乳					
		いりやき	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん	ごぼう はくさい ごんにゃく 深ねぎ	さとう		
		愛のコロッケ	小麦、牛肉、大豆、りんご					愛のコロッケ		油
カリフラワーのマリネ	小麦、大豆			赤ピーマン	カリフラワー	さとう	オリーブ油			
21	火	麦ごはん						米 麦	791 35.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		豚汁	大豆、豚肉、魚だし	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん こねぎ	だいこん ごんにゃく ごぼう	さといも		
		魚の南蛮漬	小麦、大豆、魚	ホキ				でん粉 さとう		油
		和風サラダ	小麦、ごま、大豆		わかめ		きゅうり とうもろこし	さとう		ごま油



令和6年度 1月学校給食予定献立表（中学校）

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含 ま れ る ア レ ル ギ ン	ざ い り よ う					エ ネ ル ギ ー kcal	
				血 や 肉 の も と に な る		体 の 調 子 を と の え る		熱 や 力 の も と 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	こ く 類 ・ い も 類 さ と う		脂 質
22	水	麦ごはん						米 麦	771 30.7	
		親子丼 具	小麦、卵、大豆、 鶏肉、魚だし	鶏肉 卵		にんじん	たまねぎ 深ねぎ	さとう でん粉		
		牛乳	乳		牛乳					
		春雨のごま炒め	小麦、ごま、大豆、 豚肉	豚肉		にんじん こまつな	たけのこ	春雨		ごま ごま油
		みかん					みかん			
23	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン	761 31.7	
		牛乳	乳		牛乳					
		ホワイトシチュー	小麦、乳、大豆、 鶏肉、豚肉	豚肉 ベーコン	スキムミルク 牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ グリーンピース	じゃがいも 小麦粉		マーガリン 油
		ブロッコリーのサラダ	小麦、大豆			ブロッコリー	きゅうり とうもろこし	さとう		油
24	金	とりめし	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉				グリーンピース しょうが	米 麦	846 33.6
		牛乳	乳		牛乳					
		ぬっぺ	小麦、大豆、鶏肉、 魚だし	鶏肉 厚揚げ		にんじん	こんにゃく ごぼう だいこん しいたけ	さといも ふ さとう でん粉		
		いわし生姜煮	小麦、大豆、魚	いわし生姜煮						
		煮浸し	小麦、大豆	油揚げ		ほうれんそう				
黒おこし	大豆						黒おこし			
27	月	ごはん						米	768 37.4	
		牛乳	乳		牛乳					
		肉じゃが	小麦、牛肉、大豆	牛肉		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		さばの照り焼き	小麦、さば、大豆、魚	さば				さとう でん粉		油
ハムともやしの炒め物	ごま、大豆	ハム			もやし	さとう	油 ごま油			
28	火	麦ごはん						米 麦	769 33.8	
		牛乳	乳		牛乳					
		ヒカド	小麦、大豆、鶏肉、 魚だし	鶏肉		にんじん	だいこん しいたけ 深ねぎ	さつまいも でん粉		
		鯨のみそがらめ	小麦、ごま、大豆	くじら みそ			しょうが	でん粉 さとう		油 ごま
ひよっつるの酢の物	小麦、大豆		ひよっつる		きゅうり	さとう				
29	水	麦ごはん						米 麦	738 39.3	
		牛乳	乳		牛乳					
		じゃがいものみそ汁	大豆、魚だし	厚揚げ みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ	じゃがいも		
		鮭の塩焼き	さけ、魚	さけ						
浦上そば	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん	もやし ごぼう こんにゃく	さとう	油			
30	木	米粉パン	小麦、乳、大豆					米粉パン	834 33.9	
		牛乳	乳		牛乳					
		ちゃんぽん	えび、小麦、いか、 大豆、鶏肉、豚肉、魚	豚肉 いか えび はんぺん 揚げかまぼこ		にんじん こねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	ちゃんぽんめん		油
		春巻き	小麦、大豆、豚肉					春巻き		油
大根の中華あえ	小麦、ごま、大豆				だいこん	さとう	ごま油			
31	金	麦ごはん						米 麦	800 33.3	
		牛乳	乳		牛乳					
		豚肉と大根のべっこう煮	小麦、大豆、豚肉、 魚だし	豚肉 厚揚げ		にんじん いんげん	だいこん	さとう		
		鶏肉と根菜の平つくね	小麦、ごま、大豆、 鶏肉、豚肉	鶏肉と根菜の 平つくね						
		小松菜の炒め物	小麦、大豆			こまつな にんじん	しめじ			油
節分豆	大豆	節分豆								

1月24日から30日は全国学校給食週間です。24日から30日は地元の料理など給食週間にちなんだ献立にしています。

1月24日(金)の給食には、諫早市の郷土料理や特産物を取り入れています。

学校給食の献立の移りかわり

明治22年

おにぎり・塩さけ・
菜の漬物

昭和22年

ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー

昭和25年

コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ポタージュスープ・コロッケ・
せんキャベツ・マーガリン

昭和40年

ソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・甘酢あえ・
果物(黄桃)・チーズ

昭和52年

カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？

