



令和6年度 1月学校給食予定献立表（小学校）

※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。

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		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんばく質 g
				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		625 26.3
		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		
		タンドリーチキン	小麦、乳、大豆、鶏肉	鶏肉	ヨーグルト		たまねぎ			
		野菜ソテー	小麦、大豆、豚肉	ベーコン			キャベツ エリンギ とうもろこし		油	
9	木	麦ごはん						米 麦		663 23.5
		牛乳	乳		牛乳					
		具雑煮	小麦、大豆、鶏肉、魚	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		
10	金	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		609 28.3
		牛乳	乳		牛乳					
		カレーピーンズ	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、 果物	ウインナー		ほうれんそう	キャベツ とうもろこし		油	
14	火	麦ごはん						米 麦		625 25.1
		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			
15	水	麦ごはん						米 麦		623 24.1
		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	
16	木	麦ごはん						米 麦		606 25.3
		牛乳	乳		牛乳					
		五目うどん	小麦、大豆、鶏肉、魚	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	
17	金	パーカーハウスパン	小麦、乳、大豆					パーカーハウスパン		612 26.1
		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	
20	月	赤米ごはん						米 赤米		610 29.1
		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	
21	火	麦ごはん						米 麦		631 25.3
		親子丼 具	小麦、卵、大豆、鶏肉	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	果物				みかん			
22	水	麦ごはん						米 麦		619 27.7
		牛乳	乳		牛乳					
		豚汁	大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん こねぎ	だいこん こんにゃく 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（小学校）

※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。

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		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんばく質 g
				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	
23	木	麦ごはん						米 麦		599 24.4
		牛乳	乳		牛乳					
		豚肉と大根のべっこう煮	小麦、大豆、豚肉	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	
24	金	米粉パン	小麦、乳、大豆					米粉パン		650 26.6
		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	
27	月	ごはん						米		635 22.5
		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 こんにゃく 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	
28	火	麦ごはん						米 麦		604 32.6
		牛乳	乳		牛乳					
		じゃがいものみそ汁	大豆	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						
		浦上そばろ	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	
29	水	麦ごはん						米 麦		605 25.9
		牛乳	乳		牛乳					
		ヒカド	小麦、大豆、鶏肉	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	
		ひよつづるの酢の物	小麦、大豆		ひよつづる		きゅうり	さとう		
30	木	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	油	697 27.7
		牛乳	乳		牛乳					
		ぬっぺ	小麦、大豆、鶏肉	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		
31	金	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		635 26.9
		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	
		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30日(木)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？

