



令和7年 1月 献立予定表



中学校

宇土市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える		
8	水	麦ごはん		ちゃんこ汁 豚肉とれんこんの炒め煮	米 麦 こんにゃく ごま油 パン粉 でんぷん 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	はくさい にんじん しょうが れんこん たまねぎ にんにく ねぎ えのきたけ えだまめ	732	30.3
9	木	麦ごはん		白玉雑煮 ブリの照り焼き 煮なます	米 麦 白玉だんご さといも 砂糖	牛乳 鶏肉 ぶり てんぷら 油揚げ (だし：かつお こんぶ)	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ えだまめ 切干大根	757	30.7
10	金	麦ごはん		親子丼の具 もやしのカレー風味あえ	米 麦 砂糖 でんぷん 油	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ チキンハム (だし：かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ きゅうり もやし	730	28.4
14	火	ミルクパン		タンタンめん 肉団子のトマトソース れんこんサラダ	パン ちゃんぽんめん 油 ごま ねりごま ごま油 パン粉 ドレッシング 砂糖	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ	たけのこ にんじん もやし にんにく ねぎ チンゲンサイ きくらげ たまねぎ しょうが れんこん きゅうり とうもろこし	839	32.8
まごわやさしい給食									
15	水	麦ごはん		白菜のみそ汁 魚の和風ソース わかめの酢の物	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 タラ わかめ (だし：いりこ) 麦みそ	にんじん だいこん はくさい えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく	680	25.6
16	木	麦ごはん		たまごスープ ホイコーロー	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま油	牛乳 かまぼこ 卵 豚肉 赤みそ	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ えのきたけ ピーマン にんにく しょうが	713	29.0
緑川小リクエスト給食									
17	金	麦ごはん		中華スープ 照り焼きチキン 海藻サラダ	米 麦 ごま油 ドレッシング	牛乳 ベーコン 豆腐 鶏肉 海藻	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ とうもろこし きゅうり キャベツ しょうが	730	30.3
20	月	ごはん（減）		煮込みうどん 野菜のふっくら寄せ 茎わかめのきんぴら	米 うどんめん こんにゃく じゃがいも でんぷん 砂糖 ごま ごま油	牛乳 油揚げ 鶏肉 てんぷら くきわかめ タラすり身 (だし：かつお こんぶ)	にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ ねぎ ごぼう とうもろこし いんげん	743	25.9
21	火	ひのくにパン		ミートソースペンネ チキンナゲット さつまいもサラダ	パン ペンネマカロニ 油 パン粉 さつまいも コーングリッツ コーンスターチ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ 大豆	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース きゅうり にんにく	820	33.4
22	水	麦ごはん		ジャージャン豆腐 バンサンスー	米 麦 砂糖 でんぷん えんどう豆春雨 ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ 赤みそ チキンハム	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	784	30.3
23	木	麦ごはん		ミートボールカレー ブロッコリーサラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぷん ドレッシング	牛乳 鶏肉 チーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ にんにく しょうが トマト きゅうり とうもろこし りんご	789	22.2
給食の始まり									
24	金	麦ごはん		豚汁 ししゃもフライ（2尾） たくあんとキャベツのごま炒め	米 麦 じゃがいも 油 ごま こんにゃく パン粉 小麦粉	牛乳 豚肉 豆腐 ししゃも かつお節 (だし：いりこ) 麦みそ	だいこん にんじん ごぼう たくあん漬 キャベツ ねぎ しょうが	748	26.3
うとんうまかデー (なす・きゅうり・ネーブル酢)									
27	月	麦ごはん		なすのみそ汁 メンチカツ 宇土風味サラダ	米 麦 じゃがいも 油 ごま 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 豚肉 わかめ ちりめん (だし：いりこ) 麦みそ	なす たまねぎ えのきたけ きゅうり にんじん ねぎ キャベツ とうもろこし	789	24.2
網田中リクエスト給食									
28	火	コッペパンカット		冬野菜シチュー スティックドッグ コールスローサラダ	パン じゃがいも パン粉 ドレッシング 砂糖 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 チーズ 牛肉 豚肉 チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー トマト しめじ きゅうり とうもろこし	780	30.8
ふるさとくまさんデー (阿蘇)									
29	水	麦ごはん		だご汁 ちくわの磯辺揚げ 高菜炒め	米 麦 すいとん 油 ごま さといも ごま油 砂糖 小麦粉 でんぷん	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ あおさ (だし：いりこ)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい たかな漬	748	22.8
食育わくわくデー (非常食)									
30	木	救給カレー		ポトフ フルーツあえ	米 じゃがいも 油 粉あめ マスカットゼリー ぶどうゼリー カクテルゼリー	牛乳 カクテルウインナー 鶏肉	しめじ トマトジュース たまねぎ にんじん はくさい だいこん とうもろこし みかん もも パイン	795	17.9
節分メニュー（2月2日）									
31	金	麦ごはん		つみれ汁 いわしの生姜煮 ごぼうのしぐれ煮 節分豆	米 麦 こんにゃく 砂糖 油 でんぷん	牛乳 魚すり身 わかめ 牛肉 いわし 大豆 (だし：かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ しょうが えのきたけ はくさい ごぼう ねぎ いんげん えだまめ かぼちゃ	715	29.0

※献立は、都合により変更する場合があります。

今月の
給食目

感謝の気持ちを持って食べよう

全国学校給食
週間

1月24～30日は、全国学校給食週間です。この5日間は、給食の始まりや、宇土産の食材、熊本県の郷土料理などテーマに合わせた献立が登場します。楽しみにしてくださいね。

24日（金）
給食の始まり

日本で最初に給食が始まった明治22年頃の献立を参考にしました。貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちに昼食が出されたのが始まりとされています。当時の給食は、おにぎり、塩さけ、菜の漬け物でした。給食の始まりに感謝していただきましょう。



27日（月）
うとんうまかデー

毎月うとんうまかデーでは、宇土のおいしい食べ物を紹介しています。今月は、宇土産のなす、きゅうり、ネーブル果汁を使って作られているネーブル酢が登場します。なすはみそ汁に、きゅうりとネーブル酢を使ってサラダにします。



28日（火）
網田中学校
リクエスト給食

網田中学校のリクエストで、パンとシチューとスティックドッグを選んでくれました。今が旬のブロッコリーとカリフラワーを入れて冬野菜のシチューにしました。寒い冬にぴったりのメニューですね。



29日（水）
ふるさとくまさんデー
(阿蘇)

今月のふるさとくまさんデーは、阿蘇地域を紹介します。だご汁は、熊本県内で古くから食べられている郷土料理です。高菜は、阿蘇を代表する農作物で高菜漬けを使った高菜めしとしてよく食べられています。



30日（木）
わくわくデー（非常食）

宇土市では、災害等の非常食で「救給カレー」を備蓄しています。「救給カレー」は、災害時などにおいても、児童生徒がおいしく食べることができるように開発されました。食器に移す必要がなく、温めずにそのまま食べることができます。

