

令和8年

銘苅学校給食センター
TEL: 917-3463
FAX: 869-2601

1月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	腸の力を体温とする
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
	中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	5(月)	6(火) 給食スタート 牛乳 わかめごはん なかもみ汁 タマナーチャンプルー たいやき(学配)	7(水) 牛乳 ウチナー七草がゆ さつまいもサラダ いわしのみぞれ煮 もものタルト(学配)	8(木) 牛乳 キャラメルあげパン ポトフ トロピカルサラダ ヨーグルト(学配)	9(金) 牛乳 むぎごはん トックスープ シークワサー酢ぶた風 いちご
	あか き みどり	牛乳,わかめ 砂糖,豚中味,豚肉,とうふ,かまぼこ(たら) こめ,麦,油,小麦粉,砂糖,ぶどう糖,植物油脂	牛乳,鶏肉,油揚げ,ハム,赤いんげん豆,さば こめ,カルシウム米,さつまいも,卵なし,マヨネーズ,ドレッシング,さとう	牛乳,きな粉,鶏肉,ウチナー,かまぼこ(たら,ホキ),牛乳,さとう コッペパン(小麦,乳),コッペパン(乳,小麦),油,大豆,ココア,砂糖,さ	牛乳,鶏肉,油揚げ,ミートボール こめ,麦,すいとん(小麦),油,さとう,でん粉,ごま油
小学校 中学校	C P F 577 22.8 16.7 724 27.7 19.4	C P F 577 22.4 16.7 677 27.0 30.8	C P F 571 26.9 15.8 703 33.0 18.3	C P F 546 20.3 14.5 715 24.7 16.6	
こ ん だ て	12(月)	13(火) 牛乳 げんまいごはん(小のみ増量) チキンストロガノフ アセロラジュレサラダ	14(水) 若狭5年授業 牛乳 きびごはん 県産和牛のすきやき 梅ドレあえ 紅いもだんご	15(木) 牛乳 むぎごはん 紅白お雑煮 豚しゃぶサラダ ひじき入り厚焼き玉子 (代替)豆腐ハンバーグ	16(金) 牛乳 きのこスパゲティ ブロccoliアーモンドあえ かぼちゃコロッケ
	あか き みどり	牛乳,鶏肉,鶏レバー,かまぼこ(たら,ホキ) こめ,玄米,油,米粉,乳なしマーガリン,さとう,じゃがいも,油 たまねぎ,人参,かぼちゃ,マッシュルーム,ブロccoli,にんにく,きゅうり,パパイア,りんご 缶詰,えだ豆,アセロラ,アセロラ(りんご)	牛乳,牛肉,鶏胸あげ,ちくわ(たら),わかめ こめ,もちきび,油,さとう,ドレッシング,紅いも,もち粉,ごま,砂糖,白玉 こんにやく,白菜,人参,しいたけ,長ねぎ,ほうれん草,にんにく,大根,きゅうり,ブロccoli	牛乳,鶏肉,豚肉,鶏肉,とうふ,大豆,油,砂糖,でん粉 こめ,麦,もち,さとう,ごま油,かつお節,のり,砂糖,ごま,じゃがいも,で 大根,人参,こまつな,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン,コーン,にんにく,しょうが	牛乳,豚肉,ウチナー,ツナ(まぐろ) スパゲティ(小麦),油,乳なしマーガリン,アーモンド,卵なしマヨネー キャベツ,玉ねぎ,人参,しめじ,えのきたけ,にんにく,パセリ,ブロccoli,カリフラワー,赤ピーマン,コーン,じゃがいも,小麦粉,パン粉(小)
小学校 中学校	銘苅5年授業;調整中 C P F 587 21.0 15.7 720 25.2 17.8	C P F 600 18.8 20.7 755 22.3 24.2	C P F 533 22.8 13.9 700 28.8 15.7	C P F 608 22.3 26.0 765 26.7 30.9	
こ ん だ て	19(月)	20(火) 牛乳 クワアジュシー 白和え かじきの塩こうじ焼き おからちんすこう(学配)	21(水) 中1・3欠食 牛乳 むぎごはん ざくざく汁 ちぐさおえ チキンから揚げ なっとう(学配)	22(木) 中1欠食 牛乳 むぎごはん マーボー パンサンズー(卵除去食) ミニフィッシュ	23(金) ジョア 黒こめこパン 島やさいシチュー かいそうサラダ りんご1/6
	あか き みどり	牛乳,豚肉,鶏レバー,白いんげん豆 こめ,玄米,じゃが芋,油,小麦粉,乳なしマーガリン,カクテルゼリー(り)	牛乳,豚肉,油揚げ,とうふ,かじき こめ,麦,油,卵なしマヨネーズ,さとう,小麦粉,砂糖,油	牛乳,とうふ,ツナ(まぐろ),まわかめ,昆布,海そう,チキンカツ(小麦),こめ,麦,里芋,ごま油,さとう,ごま油	牛乳,豚肉,鶏レバー,大豆,とうふ,みそ,たまご,かまぼこ(たら,ホキ),こめ,麦,油,でん粉,春雨,さとう,ごま,ごま油
小学校 中学校	C P F 627 18.5 15.7 759 21.6 17.8	C P F 686 23.9 19.0 830 29.7 34.3	C P F 571 25.3 17.1 742 31.3 19.8	C P F 587 24.4 18.6 751 29.7 21.8	C P F 511 22.2 11.8 700 29.5 16.5
こ ん だ て	26(月) 銘苅・若狭欠	27(火) 井 牛乳 むぎごはん もずく丼 インゲンのツナマヨ和え タンカン	28(水) 井 牛乳 沖繩そば(めん) 沖繩そば(汁) 肉野菜いため(そば用) ウサチ 手作りアガラサー	29(木) 銘苅6年授業 牛乳 ゆかり黒米ごはん 冬瓜のみそ汁 にんじんシリシリ(卵除去食) いちごクレープ(学配)	30(金) 牛乳 ウッチンライス ミミガー入りゴマあえ ミヌダル ミルクいちご
	あか き みどり	牛乳,豚肉,鶏レバー,大豆,チーズ(乳),とうふ,アーサ こめ,麦,油,ごま,乳なしマーガリン,マシュマロ,コーンフレーク	牛乳,もずく,豚肉,鶏レバー,大豆,ブルクン こめ,麦,油,さとう,でん粉	牛乳,豚肉,わかめ,ちくわ(たら) 小麦粉,油,沖繩そば(小麦),油,さとう	牛乳,豚肉,わかめ,みそ,たまご,かまぼこ(たら) こめ,黒米,油,豆乳,大豆,砂糖,油,米粉,でん粉,いちご,レモン
小学校 中学校	C P F 636 25.2 23.0 799 30.5 26.5	C P F 555 25.7 14.0 713 31.7 16.0	C P F 661 26.6 18.0 727 29.9 20.1	C P F 576 20.0 18.6 715 24.1 20.5	C P F 595 21.2 24.8 710 25.0 29.3