

1月献立予定表

食育月目標 「感謝して食べよう」

令和7年度 盲学校・熊本蠶学校・熊本はばたき高等支援学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養価
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	
8	木	雑穀ごはん 	牛乳	お雑煮 松風焼き 紅白なます	牛乳,鶏肉,かまぼこ,たまご,鶏ひき肉,木綿豆腐,青のり	米,雑穀,もち,さといも,パン粉,上白糖,いりごま	人参,大根,干し椎茸,ほうれん草,玉葱,ねぎ	エネルギー たんぱく質 740 kcal 31.5 g
9	金	食パンとソフトチーズ	牛乳	カレーランド 小松菜のマヨおかか和え みかん	チーズソフト,牛乳,鶏むね肉,油揚げ,焼き竹輪,ほしひじき,糸かつお	食パン,冷凍うどん麺,油	玉葱,人参,干し椎茸,ねぎ,しょうが,小松菜,キャベツ,みかん	エネルギー たんぱく質 713 kcal 29.3 g
13	火	ココアパン	牛乳	ベーコンレタススープ チキンテンダー エッグサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉,たまご	ココアパン,油,薄力粉,マヨネーズ	レタス,ひなしめじ,人参,玉葱,キャベツ,きゅうり	エネルギー たんぱく質 750 kcal 37.0 g
14	水	麦ごはん	牛乳	豚汁 いわしの梅煮 磯の香和え	牛乳,豚肉,木綿豆腐,麦みそ,ひじき,刻みのり,いわし	米,麦,さといも,上白糖	大根,人参,ごぼう,板こんにゃく,ねぎ,小松菜カット,キャベツ,もやし,うめ	エネルギー たんぱく質 713 kcal 28.9 g
15	木	ミルクパン	牛乳	スープスパゲティ キャンディポテト プロッコリーのツナサラダ	牛乳,鶏肉,生クリーム,ツナ	ミルクパン,アーモンドスパゲティ,有塩バター,さつまいも,油,上白糖,	玉葱,人参,ひなしめじ,コーン,ほうれん草,プロッコリー,キャベツ	エネルギー たんぱく質 737 kcal 25.6 g
16	金	麦ごはん	牛乳	わかめスープ チーズスタッカルビ もやしのナムル	牛乳,わかめ,鶏肉,チーズ	米,麦,ごま油,上白糖,じゃがいも,いりごま	玉葱,人参,えのきだけ,もやし,ねぎ,にんにく,しょうが,キャベツ,ほうれん草	エネルギー たんぱく質 721 kcal 28.7 g
19	月	麦ごはん 	牛乳	押し包丁 ぶりフライ 白菜と水菜のサラダ	牛乳,鶏肉,油揚げ,ぶり,カットわかめ	米,麦,薄力粉,さといも,油,三温糖,上白糖,ごま油,パン粉	大根,人参,ごぼう,白菜,ねぎ,干し椎茸,水菜	エネルギー たんぱく質 758 kcal 27.8 g
20	火	セルフハンバーガー	牛乳	かぼちゃのホターシュ コールスローサラダ	豚肉,鶏肉,牛乳,生クリーム,チーズ	丸パン,三温糖,有塩バター,米粉,マヨネーズ,澱粉	かぼちゃ,人参,玉葱,バセリ,キャベツ,コーン,レモン果汁	エネルギー たんぱく質 726 kcal 27.1 g
21	水	わかめごはん	牛乳	みそおでん 厚焼きたまご おかか和え	わかめ,牛乳,鶏肉,うずら卵,厚揚げ,たまご,ちきり揚げ,糸かつお	米,麦,さといも,上白糖,いりごま	板こんにゃく,人参,大根,白菜,もやし,ほうれん草	エネルギー たんぱく質 714 kcal 31.9 g
22	木	ミルクパン	牛乳	オニオンスープ 魚のキャロット焼き ごぼうチップスサラダ	牛乳,ベーコン,ホキ,チーズ	ミルクパン,油,上白糖 カシューなツツ	玉葱,人参,コーン,ひなしめじ,バセリ,キャベツ,きゅうり,ごぼう	エネルギー たんぱく質 730 kcal 30.5 g
23	金	ハヤシライス	牛乳	さつまいも蒸しパン じゃこチーズサラダ	牛もも肉,豚肉,牛乳,ちりめん,わかめ,チーズ	米,麦,サラダ油,三温糖,上白糖,さつまいも,ケーキミックス	玉葱,人参,ひなしめじ,にんにく,トマト,グリンピース,しょうが,キャベツ,きゅうり	エネルギー たんぱく質 760 kcal 26.3 g
26	月	セルフおにぎり 	牛乳	栄養みそ汁 鮭の塩焼き 菜焼き	牛乳,厚揚げ,麦みそ,サケ,油揚げ,のり	米,麦,さつまいも,油,上白糖	大根,ごぼう,かぼちゃ,人参,ねぎ,小松菜,キャベツ	エネルギー たんぱく質 693 kcal 33.7 g
27	火	ガーリックライス 	牛乳	ミネストローネ 鶏肉の香草焼き グリーンサラダ	牛乳,ベーコン,チーズ,鶏肉,ツナ	米,有塩バター,マカロニ,じゃがいも,油,パン粉,オリーブ油	玉葱,マッシュルーム,バセリ,にんにく,人参,キャベツ,トマト,プロッコリー,きゅうり,コーン	エネルギー たんぱく質 718 kcal 29.5 g
28	水	ハニートースト 	牛乳	コンソメスープ トマトオムレツ ボテトサラダ	牛乳,鶏肉,たまご,ロースハム	食パン,はちみつ,有塩バター,マヨネーズ,グラニュー糖,じゃがいも	玉葱,キャベツ,人参,プロッコリー,バセリ,きゅうり,トマト	エネルギー たんぱく質 713 kcal 24.2 g
29	木	麦ごはん 	牛乳	たまごスープ からあげ 海藻サラダ	牛乳,たまご,鶏肉,海藻,オーシャンキング	米,麦,ごま油,澱粉,薄力粉,油,上白糖,いりごま	きくらげ,玉葱,人参,えのきだけ,チングンサイ,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,コーン	エネルギー たんぱく質 741 kcal 28.8 g
30	金	コッペパンといちごジャム 	牛乳	ミートソーススパゲティ チキンナゲット フレンチサラダ	牛乳,鶏肉,豚ひき肉,牛かた肉,麦みそ,ひきわり大豆	コッペパン,油,上白糖,スパゲティ,オリーブ油,いちごジャム	玉葱,人参,ひなしめじ,枝豆,キャベツ,きゅうり,コーン,レモン果汁,トマト	エネルギー たんぱく質 773 kcal 32.0 g

※献立は変更される場合があります。

1月26日～30日は「全国学校給食週間」です。1月26日は明治・大正時代の最初の給食、27日は昭和初期～後期の給食を再現した献立を予定しています。給食は、生産者や食材を運ぶ人(流通)、料理を作る人など、様々な人の関わりがあって毎日作られています。

ぜひ、この機会に「食べることができる感謝」について考えてみましょう。

また、今年度の全国学校給食週間では、各校のリクエスト給食をも予定しています。残念ながらすべてのリクエストに応えることはできませんでしたが、今月のリクエスト給食期間以外にも、みなさんのリクエスト給食を組み込んでいます！ぜひ、探してみてくださいね。

