



# \* 1月の献立表 (中学校) \*



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ			
6	水	給	麦ごはん					精白米 麦		757 25.1 29	幼稚園なし	
			おかかふりかけ	かつお節	のり	抹茶	砂糖					
			チキンカツ	鶏肉			小麦粉 パン粉	砂糖	油			
			野菜のごまマヨ和え	ツナ		キャベツ ほうれん草 人参 コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま				
			じゃが芋のみそ汁	みそ		玉ねぎ いんげん しめじ	じゃが芋					
7	木	給	麦ごはん					精白米 麦		789 31.0 24	●幼稚園なし ●七草献立	
			豚の生姜焼き	豚肉		玉ねぎ えのき 生姜	砂糖	片栗粉	油			
			きんぴらごぼう			ごぼう 人参 いんげん	砂糖	油	ごま			
			七草風汁	鶏肉		大根 人参 白菜 かぶ 葉大根						
			メープルマフィン	豆乳			砂糖 米粉 メープルシロップ		油			
8	金	給	麦ごはん					精白米 麦		831 34.7 18	●幼稚園なし ●鏡開き献立 	
			松風焼き	鶏肉 みそ 豆腐	青のり	玉ねぎ 生姜	パン粉	砂糖	ごま			
			チンゲン菜おひたし	かつお節		チンゲン菜 小松菜 もやし	砂糖					
			鏡開きしるこ	小豆			砂糖	白玉団子				
12	火	給	背割りロールパン		脱脂粉乳			小麦粉	砂糖	ショートニング	759 33.8 37	
			ツナサンドの具	ツナ		きゅうり コーン			ノンエッグマヨネーズ			
			野菜のバター炒め			ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ			バター			
			カレーポトフ	豚肉		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ チンゲン菜	じゃが芋	油				
			すりおろしりんご			りんご	砂糖					
13	水	給	麦ごはん					精白米 麦		841 32.3 27		
			親子煮	鶏肉 卵 油揚げ		玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース	砂糖	油				
			即席漬け		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参						
			きんとんパイ	卵			さつまいも 砂糖	小麦粉	マーガリン 油			
14	木	給	麦ごはん					精白米 麦		764 28.0 36	県畜産物を活用した学校への食材無償提供(牛肉)	
			韓国風焼き肉	牛肉		にんにく 生姜 ねぎ	砂糖	油				
			野菜のナムル	ツナ		キャベツ 人参 小松菜			ごま ごま油			
			わかめスープ	とうふ	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ						
			ラムネ型チーズ		チーズ							
15	金	給	菜めし	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	精白米 麦 砂糖			710 31.8 26	●JA伊豆の国 産委員会提供 (いちご)  	
			サワラの西京焼き	サワラ	みそ	生姜			ノンエッグマヨネーズ			
			おかか和え	かつお節		ブロッコリー キャベツ 人参	砂糖					
			なめこのみそ汁	豆腐	みそ	なめこ 小松菜						
			いちご			いちご						
18	月	給	麦ごはん					精白米 麦		851 30.5 29		
			チャージャン豆腐	豚肉 生揚げ みそ		生姜 人参 きくらげ キャベツ	砂糖	片栗粉	油			ごま油
			春雨サラダ	ハム		小松菜 人参	春雨	砂糖	ごま			ごま油
			みかんタルト	豆乳		みかん	米粉 砂糖	水あめ	油			ショートニング



裏面もあります。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分(1食) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ	
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ			
19	火		黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖	ショートニング	812 33.6 33	●県水産物 を活用した 学校への食 材無償提供 (真鱈)	
			アジフライ	アジ				パン粉 小麦粉 砂糖	油 ショートニング			
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン		砂糖	油			
			クリームスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 チンゲン菜		小麦粉	油 バター			
20	水		麦ごはん					精白米 麦		676 28.1 24		
			鶏のピリ辛焼き	鶏肉								ごま油
			チンゲン菜の炒め物	ベーコン		チンゲン菜 人参 エリンギ		片栗粉	ごま油			
			大根のみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	大根 ねぎ		こまち麩				
			豆乳プリン	豆乳				砂糖 水あめ	油			
21	木		ツナピラフ	ツナ		玉ねぎ ミックスベジタブル		精白米	バター	763 24.3 28		
			ほうれん草オムレツ	卵		ほうれん草		砂糖	油			
			ポテトサラダ	ハム		人参 きゅうり		じゃが芋 砂糖	ノンエッグマヨネーズ			
			ミネストローネ	鶏肉		人参 玉ねぎ セロリ トマト		マカロニ 砂糖	油			
22	金		麦ごはん					精白米 麦		837 26.9 29		
			ボークカレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ ブロッコリー		じゃが芋 カレーフレーク	油			
			海藻サラダ	ツナ	わかめ 海藻ミックス	キャベツ		砂糖	ごま油 ごま			
			バナナ			バナナ						
25	月		ソフト麺					小麦粉		848 32.7 26	全国学校給食 週間 (~29日)	
			ミートソース	豚ひき肉	チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム		砂糖 小麦粉	油 バター			
			ジャーマンポテト	ベーコン		玉ねぎ パセリ		じゃが芋	バター			
			静岡茶ケーキ	卵	牛乳 生クリーム	せん茶		砂糖 水あめ もち粉	油			
26	火		アーモンドトースト		脱脂粉乳			アーモンド 小麦粉 砂糖	ショートニング バター	730 23.6 41	大仁小なし	
			ごぼうサラダ			ごぼう キャベツ 人参 きゅうり コーン			ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油			
			プチヴェールスープ	鶏肉		人参 玉ねぎ もやし プチヴェール		パン粉 砂糖 片栗粉				
			丹那ヨーグルト		乳製品 寒天							
27	水		黒米芋ごはん					精白米 黒米 さつまいも		691 28.9 22	●県水産物 を活用した 学校への食 材無償提供 (虹鱈)	
			ニジマスの竜田揚げ	ニジマス				小麦粉 片栗粉				
			納豆和え	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 人参						
			国清汁	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 椎茸 葉ねぎ		里芋	ごま油			
			みかん			みかん						
28	木		麦ごはん					精白米 麦		793 34.3 23		
			豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐		玉ねぎ		砂糖 片栗粉	豚脂			
			静岡おでん	豚肉 竹輪 黒はんぺん なんと 揚げボール うすら卵 昆布		大根 こんにゃく		里芋				
			きのこ野菜炒め			小松菜 エリンギ キャベツ			油			
29	金		わかめごはん		わかめ			精白米 麦		800 31.5 30	●市内統一 献立 ●県農産物 を活用した 学校への食 材無償提供 (いちご)	
			鶏の唐揚げ	鶏肉		にんにく		小麦粉 片栗粉	油			
			ごま和え			ほうれん草 キャベツ 人参		砂糖	ごま			
			豚汁	豚肉 みそ		こんにゃく 人参 大根 ごぼう ねぎ		里芋	油			
			いちご			いちご						

\* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします。

