

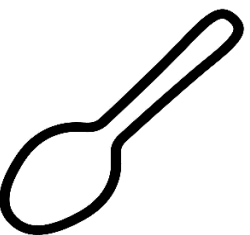
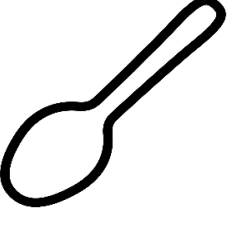
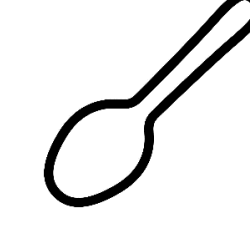
1月の献立表

献立目標『郷土料理・伝統料理を味わおう』

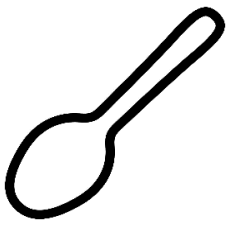
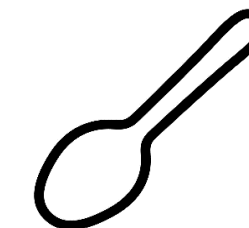
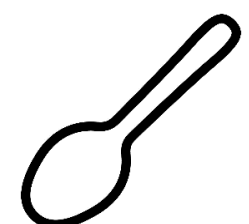
令和7年度

掛川市立給食文化苑こうようの丘

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしてありません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん エネルギーになる		あかいろのしょくひん 体のそしきをつくる		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをととのえる	その他の調味料	【栄養面】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おしらせ
		たんぱくいかまつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	たんぱく質 無機質	ビタミン			
8 (木)	ご飯	米						789 35.3 25.4 2.2	七草汁を食 べよう
	牛乳				牛乳				
	ぶりの竜田揚げ	でん粉	油	ぶり		しょうが	醤油 酒 みりん		
	肉じゃが	じゃが芋 砂糖	油	豚肉		玉ねぎ 人参 こんにゃく 枝豆	醤油 酒 みりん		
	七草汁			鶏肉		大根 人参 かぶ しめじ 葉大根	醤油 酒 塩		
9 (金)	ご飯	米						770 33.9 23.5 2.9	よくかんで 食べよう
	牛乳				牛乳				
	鶏肉の照り焼き	砂糖		鶏肉			醤油 みりん 酒		
	金平ごぼう	砂糖	油	豚肉		ごぼう こんにゃく 人参 さやいんげん	醤油 酒 みりん 唐辛子		
	大根のみそ汁			豆腐 みそ 油揚げ		大根 玉ねぎ 人参 えのきたけ 小松菜			
13 (火)	ご飯	米						768 36.0 20.4 3.0	ご飯を食 べよう 
	牛乳				牛乳				
	ブルコギ	砂糖 でん粉	油	豚肉		玉ねぎ にら にんにく	醤油 酒 ｺｼｼｮｳ		
	中華サラダ	砂糖	油			もやし 人参 きゅうり	醤油 酢 塩		
	トック入りキムチスープ	トック（米）		鶏肉 豆腐		白菜 キムチ（玉ねぎ 人参 りんご） えのきたけ 根深ねぎ しょうが にんにく	醤油 酒 塩		
	ヨーグルト	砂糖		ゼラチン	ヨーグルト 寒天				
14 (水)	ご飯	米						768 37.1 22.2 1.9	さばにつ いて知ろう
	牛乳				牛乳				
	さばのみりん醤油焼き	砂糖		さば			醤油 みりん		
	ごま和え	砂糖	ごま			キャベツ ほうれん草 人参	醤油		
	親子煮	春雨 砂糖	油	卵 鶏肉		玉ねぎ 人参 たけのこ 枝豆 しいたけ	醤油 酒 みりん		
15 (木)	ご飯	米						805 33.5 28.2 2.7	ブロッコ リーにつ いて知ろう
	牛乳				牛乳				
	豆腐ステーキの 肉そぼろあんかけ	砂糖 でん粉	油	豆腐 鶏肉		葉ねぎ	醤油 酒 みりん		
	ブロッコリーサラダ		ごま			ブロッコリー コーン 人参	ごまﾄﾚｯｼﾝｸﾞ (大豆)		
	豚汁	じゃが芋		豚肉 みそ		大根 こんにゃく 人参 根深ねぎ	酒		
16 (金)	麦ご飯	米 大麦						726 32.2 16.7 2.5	防災食につ いて知ろう 
	牛乳				牛乳				
	ツナそぼろご飯の具	砂糖		まぐろ 大豆		コーン 枝豆 しょうが	醤油 酒		
	切り干し大根の和え物	砂糖	油			小松菜 切り干し大根 人参	醤油 酢 みりん		
	すいとん	すいとん(小麦) 里芋		豚肉 油揚げ		人参 こんにゃく えのきたけ 根深ねぎ	醤油 酒 みりん 塩		
19 (月)	玄米入りコッペパン	小麦粉 玄米 砂糖	油		脱脂粉乳		塩	784 34.0 25.5 3.7	世界の料理 「北ヨー ロッパ」 
	牛乳				牛乳				
	ヒョットケーキ (肉団子のトマトソースかけ) 【幼1個 中2個】	パン粉 でん粉 砂糖		豚肉 鶏肉		玉ねぎ トマト しょうが にんにく	ｸﾞﾔｯﾌﾟ ﾜｲﾝ 醤油 塩 ｺｼｼｮｳ		
	コルカノン	じゃが芋	バター		牛乳	キャベツ	塩 ｺｼｼｮｳ		
	アイリッシュシチュー		油	豚肉 大豆		玉ねぎ 人参 ブロッコリー パセリ	醤油 ﾜｲﾝ 塩 ｺｰﾘｰ ｺｼｼｮｳ		
20 (火)	ご飯	米						766 35.6 18.7 2.5	スキー汁を 味わおう
	牛乳				牛乳				
	かつおフライ	パン粉 小麦粉	油	かつお			塩 ｺｼｼｮｳ		
	ひじきのケチャップ煮	砂糖		鶏肉	ひじき	人参 枝豆 コーン	ｸﾞﾔｯﾌﾟ 醤油 酒		
	スキー汁	さつま芋		豆腐 豚肉 みそ		大根 人参 えのきたけ 根深ねぎ	酒		
21 (水)	ご飯	米						822 32.6 26.3 2.3	みぞれ汁を 味わおう
	牛乳				牛乳				
	鶏肉とレバーのカレーマリネ	でん粉 砂糖	油	鶏肉 鶏レバー		レモン	醤油 酒 酢 カレー粉		
	マカロニサラダ	マカロニ 砂糖				きゅうり 人参 コーン	ﾄﾏﾄ ﾏﾔﾅｰｽﾞ (大豆) 酢 塩 ｺｼｼｮｳ		
	みぞれ汁			たらつみれ		大根 ごぼう チンゲン菜 人参 しいたけ	醤油 酒 塩		

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしておりません。

日 曜	こ ん だ て	きいろのしょくひん エネルギーになる		あかいろのしょくひん 体のそしきをつくる		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをととのえる	その他の 調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おしらせ
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしじつ 無機質	ビタミン			
22 (木)	ご飯	米						734 29.6 17.9 2.7	全国学校給 食週間① 静岡おでん を知ろう
	牛乳				牛乳				
	厚焼玉子	砂糖　でん粉	油	卵			酢　みりん　醤油 塩		
	もやしと小松菜の和え物	砂糖	ごま		のり	もやし　小松菜　人参	醤油　酢		
	静岡おでん	里芋　砂糖		さつま揚げ (大豆) 鶏肉 黒はんぺん(さば) かつお節	昆布　青のり	大根　こんにゃく　人参 さつま揚げ(玉ねぎ　ごぼう)	醤油　酒　みりん		
23 (金)	麦ご飯	米　大麦						802 25.7 26.9 2.6	全国学校給 食週間② カレーの日 
	牛乳				牛乳				
	チキンナゲット 【幼1個　中2個】	小麦粉　とうもろこし粉 パン粉　砂糖 でん粉	油	鶏肉　大豆 おから			塩　香辛料		
	福神漬け和え					キャベツ　きゅうり　福神漬け(大根 なす　れんこん　しょうが　うり なた豆　しそ　しいたけ)	塩		
	ポークカレー	じゃが芋　砂糖	油	豚肉	チーズ	玉ねぎ　人参　グリーンピース にんにく	カレー粉　ケチャップ　ソース ワイン　カレー粉　塩 こしょう　オールスパイス		
26 (月)	コッペパン	小麦粉　砂糖	油		脱脂粉乳		塩	816 36.5 28.3 4.0	全国学校給 食週間③芽 キャベツを 食べよう 
	牛乳				牛乳				
	ハンバーグの オニオンソースかけ	砂糖　でん粉	油	鶏肉　豚肉 大豆		玉ねぎ　りんご　トマト　にんにく しょうが	醤油　酒　みりん 塩　香辛料		
	スパゲティソーテー	スパゲティ (小麦)	油	まぐろ		キャベツ　人参　しめじ	醤油　塩　こしょう		
	芽キャベツ入りトマトシチュー	レンズ豆　砂糖	油	豚肉		玉ねぎ　芽キャベツ　人参　トマト エリンギ　セロリ	デミグラスソース(小麦 鶏肉)　トマトピューレ ケチャップ　ブロッコリー (小麦　豚肉　大豆) ワイン　塩　オリーブ オールスパイス		
27 (火)	わかめご飯	米　砂糖			わかめ		塩	779 35.1 24.7 2.8	全国学校給 食週間④リ クエスト献 立【佐束 小】
	牛乳				牛乳				
	鶏肉の唐揚げ	でん粉	油	鶏肉		しょうが　にんにく	醤油　酒		
	ポテトサラダ	じゃが芋　砂糖				きゅうり　人参	ノンオイルマヨネーズ(大豆) 塩　こしょう		
	かき玉汁	でん粉		豆腐　卵		白菜　人参　葉ねぎ　しいたけ	醤油　酒　塩		
28 (水)	ご飯	米						759 29.3 24.8 2.2	全国学校給 食週間⑤郷 土料理 (三重県)
	牛乳				牛乳				
	トンテキ	でん粉	油	豚肉　みそ		玉ねぎ　にんにく	ソース　醤油　酒 みりん　ケチャップ　酢 塩　こしょう		
	ゆかり和え					キャベツ　きゅうり	赤じそふりかけ　塩		
	のっぺい汁	里芋　でん粉		豆腐　かまぼこ		人参　ごぼう　小松菜　しいたけ	醤油　みりん　塩		
29 (木)	麦ご飯	米　大麦						829 26.0 30.0 2.6	季節の野菜 を食べよう 
	牛乳				牛乳				
	春巻き	小麦粉　米粉 砂糖　春雨 でん粉	油	豚肉		人参　玉ねぎ　キャベツ　しょうが しいたけ	醤油　塩　香辛料		
	ナムル	砂糖	油			もやし　ほうれん草　人参　にんにく	醤油　塩　ごま油		
	季節野菜のマーボー豆腐	でん粉　砂糖	油	豆腐　豚肉 大豆　みそ		大根　玉ねぎ　人参　たけのこ 根深ねぎ　しいたけ　しょうが にんにく	醤油　味噌油　酒 トウガラシ　唐辛子		
30 (金)	うどん	小麦粉					塩	726 31.8 17.3 2.9	お茶料理を 楽しもう
	牛乳				牛乳				
	黒はんぺんのお茶揚げ	小麦粉	油	黒はんぺん (さば)		茶	塩		
	さつま芋のレモン煮	さつま芋　砂糖				レモン			
	あんかけうどんのつゆ	でん粉　砂糖		鶏肉　なると 油揚げ		白菜　人参　根深ねぎ　しいたけ	醤油　みりん　酒 塩		

※給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」は使用しません。
※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。
※都合により献立を変更することがあります。

☆☆1月の給食費振替日は1月30日(金) です。☆☆