

# 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) 糖分(g)	おしらせ
		炭水化物	脂質	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 コソダヤン		
	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	プロッコ 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		
	プロッコリーサラダ		ごま			プロッコリー コーン 人参		ごまドレッシング (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					
	ヒヨットカーケ (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		ケチャップ ワイン 醤油 塩 こしょう		
	コルカノン	じゃが芋	バター		牛乳	キャベツ		塩 こしょう		
	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 ポーリ こしょう		
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 こしょう		
	ひじきのケチャップ煮	砂糖		鶏肉	ひじき	人参 枝豆 コーン		ケチャップ 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 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		ソイソイ マヨネーズ (大豆) 酢 塩 こしょう		
	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 体のちようしをととのえる		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) 糖分(g)	おしらせ
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	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 醋		
	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 グリンピース にんにく		カレーソース ケチャップ リース ワイヤー 加レ-粉 塩 こしょう オールパ-イズ		
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		デミグランソース(小麦 鶏肉) トマトピューレ ケチャップ ブラウル (小麦 豚肉 大豆) ワイン 塩 ナツメ オールパ-イズ		
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【佐東 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		ソイソイ 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 醋 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		
	のっつい汁	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 コジヤン		
	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 テンメンソ-ヤン 酒 トバソ-ヤン 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。☆☆