









# 1月の献立表

令和7年度

## 献立目標『郷土料理・伝統料理を味わおう』

掛川市立みなみ学校給食センター

※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 ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをととのえるもの	その他の調味料	【献立】 エネルギー たんぱく質 脂質 糖質	おしらせ
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
8 (木)	ごはん	こめ						(中学校) 816 32.5 23.2 2.4	七草汁を食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ぶりのたつたあげ	でんぶん	あぶら	ぶり		しょうが	醤油 酒 みりん		
	さつまいものあまに	さつまいも さとう					醤油 みりん	(小学校) 575 23.5 17.2 1.4	
	ななくさじる			とりにく		だいこん にんじん かぶ しめじ はだいこん	醤油 酒 塩		
9 (金)	むぎごはん	こめ おおむぎ							季節の野菜を食べよう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			888 26.4 29.9 2.4	
	はるまき	こむぎこ こめこ さとう はるさめ でんぶん	あぶら	ぶたにく		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ししいたけ	醤油 塩 香辛料		
	ナムル	さとう	あぶら			もやし ほうれんそう にんじん にんにく	醤油 塩 ｺﾞｼｮｳ	648 19.7 23.7 1.8	
	きせつやさいのマーボーど うぶ	でんぶん さとう	あぶら	とうふ ぶたにく だいず みそ		だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しいたけ しょうが にんにく	甜面醤 醤油 酒 豆板醤 唐辛子		
13 (水)	ごはん	こめ						838 34.1 21.2 2.0	ごはんを食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ブルコギ	さとう でんぶん	あぶら	ぶたにく		たまねぎ にら にんにく しょうが	醤油 ｺﾞｼｮｳ		
	ちゅうかサラダ	さとう	あぶら			もやし にんじん コーン	醤油 酢 塩	598 24.9 16.7 1.3	
	キムチスープ	はるさめ さとう	あぶら	とうふ とりにく みそ		はくさい にんじん えのきたけ キムチ(たまねぎ) りんご しょうが にんにく	醤油 酒 豆板醤		
14 (木)	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	808 32.2 30.7 4.6	芽キャベツを食べよう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	とりにく だいず ぶたにく たまご	にゅう	たまねぎ	ソース(りんご) 醤油 塩 香辛料		
	スパゲティーソテー	スパゲティ(こむぎ)	あぶら			たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん	塩 こしょう	616 24.5 24.1 3.3	
	めきゃべつとりトマトシ チュー	レンズまめ さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ めきゃベツ にんじん トマト エリンギ セロリ	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｳｽ(小麦) ﾄﾓﾋﾞﾔｰﾙ ﾊﾔﾁﾎ(小麦 大豆) ｸﾞﾔｯﾌﾟ ﾌﾗｳﾁ(小麦 豚肉 大豆) ｳｲﾝ 塩 ｸﾞﾗﾅﾀﾞ ｵｰﾙｶﾞｲﾝ		
15 (木)	わかめごはん	こめ さとう			わかめ		塩	803 35.2 24.9 2.7	リクエスト献立【佐東小】 【ﾌｫｰﾄｰﾅｰ】 土方小 佐東小 中小
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とりにくのからあげ	でんぶん	あぶら	とりにく		しょうが にんにく	醤油 酒		
	ポテトサラダ	じゃがいも				きゅうり にんじん	ﾄﾏﾂ ｻﾗﾀﾞｰ (大豆) 塩 こしょう	584 25.1 20.8 1.7	
	かきたまじる	でんぶん		とうふ たまご		はくさい にんじん ねぶかねぎ ししいたけ	醤油 塩		
16 (金)	むぎごはん	こめ おおむぎ						794 37.4 15.8 3.3	防災食について知ろう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ツナそぼろごはんのぐ	さとう		まぐろ だいず		えだまめ しょうが	醤油 酒		
	きりぼしだいこんのあえもの	さとう	あぶら			きゅうり きりぼしだいこん コーン	醤油 酢 塩	571 27.2 13.1 2.0	
	すいとん	すいとん(こむぎ) さといも		とりにく		だいこん ほうれんそう にんじん こんにゃく はねぎ	醤油 酒 塩		
19 (月)	ごはん	こめ						776 36.5 14.6 2.4	ほうれんそうについて知ろう 【ﾌｫｰﾄｰﾅｰ】 中学校
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とりにくのてりやき			とりにく		しょうが にんにく	醤油 みりん 酒		
	ごまあえ	さとう	ごま			キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油	570 26.1 14.2 1.6	
	だいこんのみそしる			とうふ みそ あぶらあげ		だいこん たまねぎ にんじん			
20 (水)	ごはん	こめ						734 34.4 20.5 1.6	みぞれ汁を味わおう 【ﾌｫｰﾄｰﾅｰ】 横須賀小 大瀬小
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さばのみりんしょうゆやき	さとう		さば			醤油 みりん		
	ひじきのケチャップに	さとう	あぶら	とりにく	ひじき	にんじん さやいんげん	醤油 ｸﾞﾔｯﾌﾟ 酒	566 28.5 18.9 1.3	
	みぞれじる			ぶたにく		かぶ だいこん れんこん にんじん ほうれんそう	醤油 みりん 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 ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをととのえるもの	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
		炭水化物	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン			
21 (水)	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	792	手をしっかり 洗おう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			36.0	
	とりにくとしレバーのマリネ	でんぷん さとう	あぶら	とりにく としレバー		たまねぎ レモン しょうが	醤油 酢 酒 カレー粉	25.2	
	フルーツカクテル	さとう		ゼリー(とう にゅう)	ゼリー(かん てん)	ゼリー(りんご ぶどう もも) みかん缶 もも缶 バイン缶		3.0	
	ミネストローネ	マカロニ(こむぎ)	あぶら	だいず		たまねぎ キャベツ トマト にんじん セロリ パセリ	グチャッ 塩 こしょう	553	
22 (木)	ごはん	こめ						25.9	郷土料理 (三重県)
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			19.2	
	トンテキ	でんぷん	あぶら	ぶたにく みそ		たまねぎ にんにく	ソース 醤油 酒 みりん グチャッ 酢 塩 こしょう	2.1	
	あかじそあえ					キャベツ きゅうり	赤じそふりかけ 塩	786	
	のっぺいじる	さといも でんぷん		とうふ かまぼこ		こんにゃく にんじん ごぼう こまつな ししいたけ	醤油 みりん 塩	30.8	
23 (金)	ごはん	こめ						25.4	リクエスト献 立【大坂小】 【ウチー人参】 大坂小 千浜小
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			2.3	
	とうふステーキのにくそぼろあ んかけ	さとう でんぷん	あぶら	とうふ とりにく			醤油 酒 みりん	565	
	マカロニサラダ	マカロニ(こむぎ) さとう				ブロッコリー にんじん コーン	ノエッグ マヨネーズ(大豆) 酢 塩 こしょう	22.8	
	たまごスープ	でんぷん		たまご		はくさい たまねぎ ほうれんそう にんじん	醤油 塩 こしょう	19.3	
26 (月)	むぎごはん	こめ おおむぎ						1.6	全国学校給食 週間① カレーの日 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			870	
	チキンナゲット	こむぎこ とうもろこしこ でんぷん パンこ さとう	あぶら	とりにく だい ず おから			塩 香辛料	33.1	
	ふくじんづけあえ					キャベツ きゅうり ぶくじんづけ(だいこん なす れんこん しょうが かり なたまめ しそ ししいたけ)	塩	32.1	
	ポークカレー	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが	加ーゆ グチャッ ソース ワイン 加ー粉 塩 オールバ イー こしょう	2.9	
27 (火)	うどん	こむぎこ					塩	624	全国学校給食 週間② お茶料理を楽 しもう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			24.3	
	じゃがいもとだいずのおちゃ あげ	じゃがいも でんぷん	あぶら	だいず		ちゃ	塩 こしょう	24.0	
	はりはりづけ	さとう	ごま		しおこんぶ	きゅうり きりぼしだいこん にんじん	醤油 酢 塩 唐辛子	2.0	
	あんかけうどんのつゆ	でんぷん		とりにく あぶらあげ なると		はくさい たけのこ にんじん ねぶかねぎ ししいたけ	醤油 みりん 塩	882	
	ヨーグルト	さとう		セラチン	ヨーグルト かんてん			27.8	
28 (水)	げんまいいりコッペパン	こむぎこ げんまい さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	28.3	全国学校給食 週間③ 世界の料理 「北ヨーロッパ」 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			3.6	
	ヒョットカーケ(にくだんご)	パンこ でんぷん こむぎ さとう		ぶたにく とりにく		たまねぎ トマト しょうが にんにく	グチャッ ワイン 醤油 塩 こしょう	627	
	コルカノン	じゃがいも	バター		ぎゅうにゅう	キャベツ	塩 こしょう	20.9	
	アイリッシュシチュー		あぶら	ぶたにく だいず		たまねぎ ブロッコリー にんじん ねぶかねぎ	醤油 ワイン 塩 ーII こしょう	21.2	
29 (木)	ごはん	こめ						2.5	全国学校給食 週間④ 静岡おでんを 知ろう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			842	
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご			酢 みりん 醤油 塩	32.2	
	もやしとこまつなのあえもの	さとう	ごま		のり	もやし こまつな にんじん	醤油 酢	17.0	
	しずおかおでん	さといも さとう		ちくわ とりにく くろ はんぺん(さば) かつおぶし	こんぶ あおのり	だいこん こんにゃく にんじん	醤油 みりん 酒	3.0	
30 (金)	ごはん	こめ						604	全国学校給食 週間⑤ かつおを味わ おう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			23.8	
	かつおフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	かつお			塩 こしょう	13.9	
	ブロッコリーサラダ		ごま			キャベツ ブロッコリー コーン	ごまドレッシング	2.1	
	とんじる	じゃがいも		とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ		だいこん ごぼう しめじ ねぶかねぎ	酒	570	

※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月分給食費振替日は1月30日(金)です。☆☆