

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おりません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやからになるもの		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 体のちょうしをととのえるもの		その他の 調味料	【栄養量】 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	脂肪	たんぱく質	無機質	ビタミン				
8(木)	ごはん	ごめ							(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			
	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	ごめ おおむぎ							888 26.4 29.9 2.4	季節の野菜を食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	はるまき	こむぎこ こめこ さとう はるまき でんぶん	あぶら	ふたにく		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 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 コサツ			
	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 ふたにく だいす 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(火)	ごはん	ごめ							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	ふたにく		たまねぎ にら にんにく しょうが	醤油 コサツ			
	ちゅうわかサラダ	さとう	あぶら			もやし にんじん コーン	醤油 酢 塩			
	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 えのきだけ 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(水)	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしるんにゅう		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 たいす ふたにく たまご	にゅう	たまねぎ	ソース(りんご) 醤油 塩 香辛料			
	スペゲティーソテー	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			
	めきやべついりトマトシ チュー	レンズまめ さと う	あぶら	ふたにく		たまねぎ めキャベツ にんじん トマト エリンギ セロリ	テミグ(ラスリス(小麦) ドラピュレ ハツリ(小麦 大豆) クチャブ) アラカル(小麦 豚肉 大豆) ワケ(小麦 塩 ナツメ オールスパイス)			
15(木)	わかめごはん	ごめ さとう			わかめ		塩		803 35.2 24.9 2.7	リクエスト献立【佐東小】 【ラキ人參】 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			ラッキー	きゅうり にんじん	ソノック(ヨネーズ)(大豆) 塩 こしょう			
	かきたまじる	でんぶん		とうふ たまご	ラッキー	はくさい にんじん ねぶかねぎ しいたけ	醤油 塩			
16(金)	むぎごはん	ごめ おおむぎ							794 37.4 15.8 3.3	防災食について ぞうるう
	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 だいす		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			
	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	ごめ							776 36.5 14.6 2.4	ほうれんそう についてぞうるう
	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		ラッキー	キャベツ ほうれんそう にんじん	醤油			
	だいこんのみそしる			とうふ みそ あぶらあげ	ラッキー	だいこん たまねぎ にんじん				
20(火)	ごはん	ごめ							734 34.4 20.5 1.6	みぞれ汁を味わおう
	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 ケチャップ 酒			
	みぞれじる			ふたにく		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 体のちょうしどとのえるもの		その他の 調味料	【実績】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おしらせ
		たんぱく質 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		たっしゅんにゅう			塩	792 36.0 25.2 3.0	手をしっかり 洗おう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				553 25.9 19.2 2.1	
	とりにくとレバーのマリネ	でんぶん さとう	あぶら	とりにく とりレバー		たまねぎ レモン ショウガ	醤油 醋 酒 カレー粉			
	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				
	ミネストローネ	マカロニ(こむぎ)	あぶら	だいす		たまねぎ キャベツ トマト にんじん セロリ バセリ	ケチャップ 塩 こしょう			
22 (木)	ごはん	こめ							786 30.8 25.4 2.3	郷土料理 (三重県) 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				565 22.8 19.3 1.6	
	トンテキ	でんぶん	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 ケチャップ 醋 塩 こしょう			
	あかじそあえ					キャベツ きゅうり	赤じそぶりかけ 塩			
	のっぺいじる	さといも でんぶん		とうふ かまぼこ		こんにゃく にんじん ごぼう ごまつな しいたけ	醤油 みりん 塩			
23 (金)	ごはん	こめ							870 33.1 32.1 2.9	リクエスト献 立【大坂小】 【ラーメン】 大坂小 千浜小 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				624 24.3 24.0 2.0	
	とうふステーキのにくそぼろあんかけ	さとう でんぶん	あぶら	とうふ とりにく			醤油 酒 みりん			
	マカロニサラダ	マカロニ(こむぎ) さとう			ラッキー	ブロッコリー にんじん コーン	ソイヨー マヨネーズ(大豆) 酢 塩 こしょう			
	たまごスープ	でんぶん		たまご	ラーメン	はくさい たまねぎ はうれんそう にんじん	醤油 塩 こしょう			
26 (月)	むぎごはん	こめ おおむぎ							882 27.8 28.3 3.6	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					
	チキンナゲット	こむぎこ とうもろこしこ でんぶん パンこ さとう	あぶら	とりにく す おから			塩 香辛料			
	ふくじんづけあえ					キャベツ きゅうり ふくじんづけ(だいこん なす れんこん しうがう うり なたまめ しそ しいたけ)	塩			
	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 グリンピース にんにく しうがう	カレール ケチャップ ソース ワイン カー粉 塩 オールスパイス こしょう			
27 (火)	うどん	こむぎこ						塩	741 37.0 20.9 3.9	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					
	じゃがいもとだいすのおちゃ あげ	じゃがいも でんぶん	あぶら	だいす		ちゃ	塩 こしょう			
	はりはりづけ	さとう	ごま		しおこんぶ	きゅうり きりほしだいこん にんじん	醤油 醋 塩 唐辛子			
	あんかけうどんのつゆ	でんぶん		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 しいたけ	醤油 みりん 塩			
28 (水)	ヨーグルト	さとう		ゼラチン	ヨーグルト かんてん				557 28.2 16.0 2.8	全国学校給食 週間3) 世界の料理 「北ヨーロッパ」 
	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		たっしゅんにゅう			塩		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ヒヨットカーケ(にくだんこ)	パンこ でんぶん こむぎ さとう		ぶたにく とりにく		たまねぎ トマト しうがう にんにく	ケチャップ ウィン 醤油 塩 こしょう			
	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			
29 (木)	アイリッシュシチュー		あぶら	ぶたにく だいす		たまねぎ ブロッコリー にんじん ねぶかねぎ	醤油 ウィン 塩 ローリ こしょう		842 32.2 17.0 3.0	全国学校給食 週間4) 静岡おでんを 知ろう 
	ごはん	こめ								
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご				酢 みりん 醤油 塩		
	もやしとこまつなあえもの	さとう	ごま		のり	もやし こまつな にんじん	醤油 醋			
30 (金)	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		604 23.8 13.9 2.1	全国学校給食 週間5) かつおを味わおう 
	ごはん	こめ								
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	かつおフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	かつお				塩 こしょう		
	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			
	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		807 34.6 23.3 2.5	全国学校給食 週間6) かつおを味わおう 

*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。☆☆