

令和8年

1月 予定献立表

伊東市学校給食センター
【南中・北中・対島中】

| 日 | 給食なし | こん たて 献立 | 小麦 そば 豆 乳 えび かに ピーナッツ くるみ | 赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる) | 黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる) | 緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える) | ちょうみりょう 調味料 | エネルギー たんぱく質 脂質 質 塩分 |
|---------|-------------|----------|---------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| 7 水 | 牛乳 | | x | 牛乳 | | | | 781 Kcal 36.4 g 25.2 g 3.3 g |
| | ご飯 | | | | 米 | | | |
| | カレーマーポー | | | 豆腐 豚肉 味噌 | 砂糖 でん粉 油 | 玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが にんにく | パイタン しょうゆ ケチャップ 酒 カレー粉 | |
| | 中華和え | | | 茎わかめ ツナ(まぐろ) | 砂糖 ごま ごま油 | キャベツ | しょうゆ 酢 からし | |
| | りんご | | | | | りんご | | |
| 8 木 | 牛乳 | | x | 牛乳 | | | | 747 Kcal 28.9 g 13.1 g 2.0 g |
| | さけわかめご飯 | | | さけ わかめ | 米 | | | |
| | 筑前煮 | | | 鶏肉 | こんにゃく 里芋 砂糖 | ごぼう 人参 れんこん だけのこ さやいんげん しいたけ | しょうゆ さば節 みりん | |
| | 白菜のおひたし | | | かつお節 | | 白菜 | しょうゆ | |
| | おしるこ | | | 小豆 | 白玉だんご(もち米粉) 砂糖 | | 塩 | |
| 9 金 | 牛乳 | | x | 牛乳 | | | | 747 Kcal 29.3 g 19.2 g 2.9 g |
| | ご飯 | | | | 米 | | | |
| | 親子煮 | | x | 卵 鶏肉 なると | 砂糖 | 玉ねぎ グリンピース しいたけ | しょうゆ 酒 さば節 みりん | |
| | 磯香和え | | | のり | | ほうれん草 キャベツ もやし | しょうゆ | |
| | さつま芋蒸しパン | x | x | ケーキミックス粉(小麦粉 豆乳) | 脱脂粉乳 砂糖 さつま芋 砂糖 バター | | | |
| 13 火 | 牛乳 | | x | 牛乳 | | | | 756 Kcal 32.5 g 22.0 g 3.9 g |
| | ひじきご飯 | | | 油揚げ 鶏肉 ひじき | 米 砂糖 | 人参 しいたけ | しょうゆ 酒 | |
| | 焼きししゃも◎ | | | ししゃも干物(ししゃも) | | | | |
| | 静岡野菜のおひたし | | | かつお節 | | チンゲン菜 もやし | しょうゆ | |
| | もち入りかきたま汁 | x | x | 卵 豚肉 なると | 白玉粉 小麦粉 | 白菜 人参 根深ねぎ 小松菜 | さば節 しょうゆ 塩 こしょう | |
| 14 水 | 大学芋 | | | | さつま芋 砂糖 油 ごま | | しょうゆ | 781 Kcal 33.2 g 26.6 g 3.5 g |
| | 牛乳 | | x | 牛乳 | | | | |
| | ソフトめんミートソース | x | x | 豚肉 チーズ | ソフトめん(小麦粉) 油 小麦粉 | 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム バセリ | ケチャップ デミグラスソース ブイヨン ソース トマトスープ 塩 | |
| | じゃことごまのサラダ | | | じゃこ | 油 ごま 砂糖 | キャベツ きゅうり もやし | 酢 しょうゆ 塩 | |
| | みかん | | | | | みかん | | |
| 15 木 | 牛乳 | | x | 牛乳 | | | | 747 Kcal 29.4 g 18.5 g 2.7 g |
| | ゆかりご飯 | | | | 米 | | ゆかり | |
| | 松風焼き | x | x | 鶏肉 豆腐 卵 味噌 | パン粉 ごま 砂糖 | 根深ねぎ | | |
| | 大根なます | | | | 砂糖 | 大根 人参 | 酢 塩 | |
| | すまし汁 | | | なると | | 小松菜 玉ねぎ しめじ | さば節 しょうゆ 塩 | |
| 16 金 | 栗きんとん | | | | さつま芋 栗かんろ煮 砂糖 | | 塩 | 751 Kcal 33.0 g 23.9 g 3.3 g |
| | 牛乳 | | x | 牛乳 | | | | |
| | 鶏ごぼうビラフ | | x | 鶏肉 | 米 バター 油 | ごぼう 人参 まいたけ グリンピース | しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう | |
| | いかのさらさ揚げ | | | いか | でん粉 油 | しょうが | しょうゆ カレー粉 | |
| | ミネストローネスープ | x | | 大豆 ベーコン | じゃが芋 マカロニ | 玉ねぎ 人参 トマト缶 コーン セロリー にんにく バセリ | ブイヨン 塩 こしょう | |
| 19 月 | ネーブルオレンジ | | | | | ネーブルオレンジ | | 769 Kcal 27.2 g 23.5 g 3.4 g |
| | 牛乳 | | x | 牛乳 | | | | |
| | ハヤシライス | x | | 牛肉 | 米 油 小麦粉 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース にんにく | ケチャップ デミグラスソース ブイヨン ハヤシルウ ソース しょうゆ 塩 | |
| | 大根サラダ | | | ツナ(まぐろ) | 油 砂糖 | 大根 きゅうり 人参 | 酢 しょうゆ 塩 からし | |
| | ヨーグルト◎ | | x | ヨーグルト | | | | |
| 20 火 | 牛乳 | | x | 牛乳 | | | | 749 Kcal 32.0 g 26.7 g 3.6 g |
| | ロールパン◎ | x | x | ロールパン(小麦粉) | ショートニング 砂糖 | 脱脂粉乳 | | |
| | ボイルウインナー◎ | | | ウインナー | | | | |
| | クラムチャウダー | x | x | あさり 脱脂粉乳 バター 油 | じゃが芋 マカロニ 小麦粉 | 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース | ブイヨン 塩 こしょう | |
| | 小松菜サラダ | | | ハム | 砂糖 ごま ごま油 | 小松菜 もやし | しょうゆ 酢 | |
| 21 水 | みかんポンチ | | | 寒天 | 白玉だんご(もち米粉) 砂糖 | みかん缶 甘夏みかん缶 みかんジュース | | 747 Kcal 31.3 g 26.6 g 3.6 g |
| | 牛乳 | | x | 牛乳 | | | | |
| | 小松菜とじゃこのご飯 | | | 油揚げ じゃこ | 米 ごま油 | 小松菜 | しょうゆ 酒 塩 こしょう | |
| | 煮込みおでん | | x | うずら卵 揚げポール(たら 人参 竹輪 昆布) | 里芋 こんにゃく 砂糖 玉ねぎ ごぼう | 大根 | しょうゆ さば節 塩 | |
| | ゆかり和え | | | | | 白菜 もやし | ゆかり 塩 | |
| アーモンドパイ | アーモンドパイ | x | x | | パシシート(小麦粉 アーモンド ざらめ糖) | 脱脂粉乳 | | 747 Kcal 31.3 g 26.6 g 3.6 g |

| 日 | 給食なし | こんたて 献立 | 小麦 そば ご飯 さばの照り焼き 野菜のさっぱり和え しらすのかきたま汁 フルーツゼリー | 卵 えび かに ビーナップ | 赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる) | 黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる) | 緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える) | ちょうちりとう 調味料 | エネルギー たんぱく質 脂質 質塩分 |
|---------|---------------|------------|--|------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------|-----------------------------|
| 22 木 | 牛乳 | | | X | 牛乳 | | | | 747 Kcal |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 35.6 g |
| | さばの照り焼き | | | | さば | 油 砂糖 | | しょうゆ みりん | 20.9 g |
| | 野菜のさっぱり和え | | | | | 砂糖 | キャベツ プロッコリー 人参 | 酢 しょうゆ 塩 | 3.5 g |
| | しらすのかきたま汁 | X | | | 卵 しらす | でん粉 | 玉ねぎ 葉ねぎ | さば節 しょうゆ 塩 | |
| 23 金 | 牛乳 | | | X | 牛乳 | | | | 748 Kcal |
| | 食パン◎ | X | X | | 食パン (小麦粉) | ショートニング 砂糖 脱脂粉乳) | | | 35.5 g |
| | あじのアーモンドフライ | X | X | | あじ 卵 | 小麦粉 パン粉 アーモンド油 アーモンドフードル | | 塩 白ワイン こしょう | 29.6 g |
| | ボイルキャベツ | | | | | | キャベツ | ソース | 4.2 g |
| | 永遠に美しくポルシチモどき | | | | ウインナー | じゃが芋 油 | トマト 玉ねぎ 人参 | ブイヨン ケチャップ 塩 こしょう | |
| 26 月 | ほんかん | | | | | | | ほんかん | |
| | 牛乳 | | | X | 牛乳 | | | | 748 Kcal |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 34.9 g |
| | 大根の味噌煮 | | | | 厚揚げ 竹輪 豚肉 | こんにゃく | 大根 人参 グリンピース | さば節 酒 みりん | 22.1 g |
| | 塩昆布和え | | | | 塩昆布 | ごま油 | キャベツ | 塩 | 2.9 g |
| 27 火 | 納豆◎ | | | | 納豆 (大豆) | タレ からし) | | | |
| | はるみ | | | | | | はるみ | | |
| | 牛乳 | | | X | 牛乳 | | | | 796 Kcal |
| | お茶入りロールパン◎ | X | X | | お茶入りロールパン (小麦粉) | ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 茶) | | | 36.4 g |
| | あんこ | | | | 小豆 | 砂糖 | | 塩 | 26.8 g |
| 28 水 | ホワイトシチュー | X | X | | 豚肉 脱脂粉乳 | じゃが芋 小麦粉 バター 油 | 玉ねぎ キャベツ 人参 マッシュルーム バセリ | ブイヨン 塩 こしょう | 3.5 g |
| | もやしのサラダ | | | | ツナ (まぐろ) | 油 | もやし きゅうり | しょうゆ 醋 塩 からし | |
| | フルーツプリン | | | | 豆乳 | プリンの素 (砂糖) | みかん缶 | | |
| | 牛乳 | | | X | 牛乳 | | | | 749 Kcal |
| | 救援カレー◎ | | | | 救援カレー (米 コーン) | じゃが芋 人参 玉ねぎ | しめじ 油 粉あめ | トマトジュース カレーハーフ 塩) | 19.3 g |
| 29 木 | うずら卵の甘辛煮 | | X | | うずら卵 | 砂糖 | さやいんげん | しょうゆ みりん | 38.6 g |
| | 海藻サラダ | | | | ツナ (まぐろ) | 油 ごま | すりごま | きゅうり キャベツ もやし 人参 | 3.1 g |
| | みかん | | | | 海藻ミックス | 砂糖 | | みかん | |
| | 牛乳 | | | X | 牛乳 | | | | 747 Kcal |
| | ご飯 | | | | | 米 | | | 35.3 g |
| 30 金 | すき焼き | | X | | 牛肉 卵 豆腐 | じゃが芋 しらたき 砂糖 | 玉ねぎ 根深ねぎ | しょうゆ | 17.5 g |
| | 冬野菜のじゃこ和え | | | | じゃこ | | 白菜 ほうれん草 | しょうゆ | 2.5 g |
| | お茶ようかん | | | | こしあん 寒天 | 栗かんろ煮 | | 抹茶 塩 | |
| | 牛乳 | | | X | 牛乳 | | | | 774 Kcal |
| | 食パン◎ | X | X | | 食パン (小麦粉) | ショートニング 砂糖 脱脂粉乳) | | | 34.3 g |
| | いちごジャム◎ | | | | いちごジャム (砂糖 いちご) | | | | 32.5 g |
| | メルルーサのチーズフライ | X | X | | メルルーサ 卵 チーズ | パン粉 小麦粉 油 | | 塩 こしょう | 3.3 g |
| | プロッコリーのサラダ | | | | | 油 砂糖 | プロッコリー コーン | 酢 しょうゆ 塩 | |
| | ラタトゥイユ | | | | ベーコン | オリーブ油 | トマト 玉ねぎ 人参 なす まいだけ ピーマン にんにく | 塩 | |
| | ネープルオレンジ | | | | | | ネープルオレンジ | | |

全国学校給食週間

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

今年は1月26日(月)～30日(金)を学校給食記念週間とし、地元の食材を多く活用した給食を作ります。

1月30日(金)のラタトゥイユは「野菜料理レシピコンテスト」で学校給食賞を受賞した料理です。

学校給食記念週間の給食をおいしく食べてください。



○材料の都合等により献立が変更になることがあります。

○アレルギー物質の主要8品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。

○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。

○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)

○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<https://minami-jh.edumap.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。(小学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。



給食センターホームページ