

1月 予定献立表



| 日 | 給食なし | こんだて 献立 | 小麦 | そば | 卵 | 乳 | 福寿草 | えび | かに | あか | た | もの | きいろ | た | もの | みどり | た | もの | 調味料 | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | | |
|---------|------------|--------------------|----|----|---|---|-----|----|----|----------------------------|---------------------------------|------|-----------|--------------------|---------|-------------|---------|-------|----------|----------------------------|----------|--------|
| | | | | | | | | | | 赤 | の | 食 | べ | 物 | 黄 | 色 | の | 食 | | | べ | 物 |
| | | | | | | | | | | (体をつくる) | | | (熱や力のもと) | | | (体の調子をとのえる) | | | | | | |
| 7 木 | | 牛乳 | | | | X | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | | | | | | | | 米 | | | | | | | | 871 Kcal | |
| | | 松風焼き | X | | X | | | | | | 鶏肉 | 卵 | みそ | パン粉 | 砂糖 | ごま油 | 根深ねぎ | | | | 32.4 g | |
| | | 大根なます | | | | | | | | | | | | 砂糖 | | 大根 | 人参 | | 酢 | 塩 | 21.0 g | |
| | | すまし汁 | | | | | | | | | あられはんぺん(さめ たら でん粉 砂糖 山芋) | | | | | 小松菜 | しめじ | 人参 | さば節 | しょうゆ | 塩 | 2.7 g |
| | | 栗きんとん | | | | | | | | | | | | さつまいも | 栗甘露煮 | 水あめ | | | | | | |
| 8 金 | | 牛乳 | | | | X | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| | | ゆかりご飯 | | | | | | | | | | | 米 | | | | | | ゆかり | | 805 Kcal | |
| | | ししゃも竜田揚げ | X | | | | | | | ししゃも (小麦粉 砂糖 でん粉) | | | 油 | | | | | | | | 30.3 g | |
| | | アーモンド和え | | | | | | | | | | | アーモンドブードル | 砂糖 | アーモンド | 小松菜 | キャベツ | もやし | しょうゆ | | 27.9 g | |
| | | 豚汁 | | | | | | | | 豆腐 | みそ | 豚肉 | 里芋 | こんにゃく | | 大根 | 人参 | ごぼう | さば節 | | 3.2 g | |
| 12 火 | | 牛乳 | | | | X | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| | | 鮭わかめご飯 | | | | | | | | 鮭 | わかめ | | 米 | | | | | | | | 861 Kcal | |
| | | 大豆入り炒り鶏 | | | | | | | | 鶏肉 | 大豆 | | こんにゃく | 砂糖 | 油 | ごぼう | れんこん | 人参 | しょうゆ | | 32.3 g | |
| | | 白菜のおひたし | | | | | | | | かつお節 | | | | | | 白菜 | | | しょうゆ | | 16.2 g | |
| 13 水 | | 牛乳 | | | | X | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| | | さわらの磯辺揚げ | | | | | | | | さわら | 青のり | | でん粉 | 油 | しょうが | | | | しょうゆ | みりん | 2.8 g | |
| | | 漬物 | | | | | | | | | | | ごま | | たくあん | きゅうり | | | | | 861 Kcal | |
| | | 芋子汁 | | | | | | | | 牛肉 | 豆腐 | | 里芋 | こんにゃく | | ごぼう | 根深ねぎ | 人参 | さば節 | しょうゆ | 塩 | 32.3 g |
| | | りんご | | | | | | | | | | | 砂糖 | 白玉団子 (上新粉 でん粉) | | | | | | | 2.8 g | |
| 14 木 | | 牛乳 | | | | X | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| | | ミートソース(めん) | X | | | | | | | | | | ソフトめん | | | | | | | | 879 Kcal | |
| | | ミートソース(ソース) | X | | X | | | | | 豚肉 | チーズ | | 小麦粉 | 油 | 玉ねぎ | 人参 | セロリー | ケチャップ | デミグラスソース | | 30.4 g | |
| | | ツナとじゃが芋のサラダ | | | | | | | | ツナ | | | じゃが芋 | 油 | 砂糖 | きゅうり | キャベツ | | 酢 | 塩 | 27.9 g | |
| 15 金 | | 牛乳 | | | | X | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| | | ロールパン | X | | X | | | | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 | 砂糖 | ショートニング | | | | 塩 | | 805 Kcal | |
| | | ポパイエッグ | | X | X | | | | | 卵 | ベーコン | | バター | | ほうれん草 | | | 塩 | こしょう | | 37.6 g | |
| | | 海藻サラダ | | | | | | | | ツナ | 海藻ミックス | | 油 | 砂糖 | きゅうり | キャベツ | 人参 | 酢 | しょうゆ | 塩 | 35.2 g | |
| | | 永遠に美しくボルシチもどき | | | | | | | | ウインナー | | | じゃが芋 | 油 | トマト | 玉ねぎ | 人参 | パイヨン | ケチャップ | | 4.9 g | |
| | | スティックパン | | | | | | | | | | | | | | パン缶 | | | 塩 | こしょう | | |
| 18 月 | | 牛乳 | | | | X | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| | | 糸昆布ご飯 | | | | | | | | じゃこ | 油揚げ | 糸昆布 | 米 | | | | | 酒 | しょうゆ | 塩 | 801 Kcal | |
| | | ちんちん揚げ | | X | | | | | | あじ | いか | さば | 油 | でん粉 | 砂糖 | 玉ねぎ | 人参 | ごぼう | 酒 | | 36.4 g | |
| | | ゆかり和え | | | | | | | | 豆腐 | みそ | 卵 | | | | しょうが | | | | | 24.3 g | |
| | | みそ汁 | | | | | | | | みそ | わかめ | | じゃが芋 | | | キャベツ | きゅうり | | ゆかり | 塩 | 4.4 g | |
| 19 火 | 南中 特交3年 | 牛乳 | | | | X | | | | 牛乳 | | | | | | | | | | | | |
| | | 食パン | X | | X | | | | | 脱脂粉乳 | | | 小麦粉 | 砂糖 | ショートニング | | | | 塩 | | 814 Kcal | |
| | | 県内産いちごジャム | | | | | | | | 県内産いちごジャム (水あめ 砂糖 いちご) | | | | | | | | | | | 35.5 g | |
| | | 豆ときのこの たっぷりシチュー | X | | X | | | | | 鶏肉 | ひよこ豆 | 脱脂粉乳 | じゃが芋 | 小麦粉 | バター | 玉ねぎ | マッシュルーム | パイヨン | 塩 | こしょう | 25.5 g | |
| | | 大根サラダ | | | | | | | | ツナ | | | 油 | 砂糖 | 大根 | きゅうり | 人参 | 酢 | しょうゆ | 塩 | 3.7 g | |
| | みかんゼリー | | | | | | | | | | | 砂糖 | | みかんジュース | みかん缶 | | | | | | | |

学校給食センター(18日〜22日)

| 日 | 給食なし | 献立 | 成分 | | | | | 赤の食べ物 (体をつくる) | 黄色の食べ物 (熱や力のもと) | 緑の食べ物 (体の調子をととのえる) | 調味料 | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | | | | | | |
|---------|------|----------------|------------|----|---|----|------------------------------|-------------------|--------------------|-----------------------|---------|----------------------------|--|--|--|------|------|---|
| | | | 小麦 | そば | 卵 | 大豆 | えび | | | | | | | | | | | |
| 20 水 | | 牛乳 | | | X | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | | | 米 | | | | | | | | 825 | Kcal | |
| | | みそおでん | | X | | | うずら卵 ちくわ みそ | 里芋 こんにゃく 砂糖 | 大根 | | | さば節 酒 塩 | | | | 34.1 | g | |
| | | 白菜とほうれん草のおひたし | | | | | じゃこ | | 白菜 ほうれん草 | | | しょうゆ | | | | | 21.9 | g |
| | | 納豆◎ | | | | | 納豆 | | | | | たれ からし | | | | | 3.6 | g |
| | | 抹茶パイ | X | | X | | パイシート (小麦粉 油 脱脂粉乳 砂糖) ざらめ糖 | 抹茶 | | | | | | | | | | |
| 21 木 | | 牛乳 | | | X | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | サバキーマカレー (ご飯) | | | X | | | 米 | | | | | | | | 886 | Kcal | |
| | | サバキーマカレー (具) | | | | | さば 大豆 | 油 | 玉ねぎ 人参 ビーマン | 加-ゆ 醤油 酒 | | | | | | 31.5 | g | |
| | | ブロッコリーのサラダ | | | | | | 油 砂糖 | しょうが にんにく | しょうゆ ソース | | | | | | | 26.3 | g |
| | | 抹茶プリン | | | X | | 脱脂粉乳 豆乳 | 栗甘露煮 プリンの素 (砂糖) | 抹茶 | プリン | しょうゆ 塩 | | | | | 3.6 | g | |
| 22 金 | | 牛乳 | | | X | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | ロールパン | X | | X | | 脱脂粉乳 | 小麦粉 砂糖 ヨートニング | | | | 塩 | | | | 782 | Kcal | |
| | | かますのアーモンドフライ | X | X | | | かます 卵 | 小麦粉 パン粉 油 | | | | 白ワイン 塩 こしょう | | | | 30.6 | g | |
| | | ポイルキャベツ | | | | | | アーモンド アーモンドブードル | | キャベツ | ソース | | | | | | 35.3 | g |
| | | 野菜スープ | | | | | ベーコン | じゃが芋 | 玉ねぎ キャベツ 人参 | 醤油 しょうゆ 塩 | | | | | | | 3.9 | g |
| | | | 県内産みかんタルト◎ | X | X | X | | 県内産みかんタルト (小麦粉 | 牛乳 マーガリン 卵 | 砂糖 みかん果汁 米粉 | 大豆 | | | | | | | |
| 25 月 | | 牛乳 | | | X | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | | | 米 | | | | | | | | 845 | Kcal | |
| | | マーボー豆腐 | | | | X | 豆腐 豚肉 えび | 砂糖 でん粉 油 | 玉ねぎ 人参 しいたけ | しょうゆ バイタン みりん | | | | | | 37.2 | g | |
| | | もやしナムル | | | | | みそ | | しょうが にんにく | オイスターソース 酒 | | | | | | 25.6 | g | |
| | | いちじく蒸しパン | X | | X | | 豆乳 | ごま ごま油 | もやし ほうれん草 | しょうゆ 酢 | | | | | | 3.0 | g | |
| | | いちじく蒸しパン | | | | | ケーキミックス粉 (小麦粉 砂糖 脱脂粉乳) | いちじくジャム (いちじく 砂糖) | | | | | | | | | | |
| 26 火 | | 牛乳 | | | X | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | 食パン | X | | X | | 脱脂粉乳 | 小麦粉 砂糖 ヨートニング | | | | 塩 | | | | 758 | Kcal | |
| | | 八宝菜 | | | X | | うずら卵 豚肉 いか | でん粉 油 | 玉ねぎ 白菜 もやし | バイタン しょうゆ 塩 | | | | | | 41.2 | g | |
| | | 大豆の中華風サラダ | | | | | 大豆 | ごま 砂糖 ごま油 | 玉ねぎ 人参 しいたけ | しょうゆ | | | | | | 31.4 | g | |
| | | | ヨーグルト◎ | | | X | | ヨーグルト | きゅうり コーン | しょうゆ 酢 塩 | | | | | | 3.5 | g | |
| | | トウバンジャン | | | | | | | | | トウバンジャン | しょうゆ 塩 | | | | | | |
| 27 水 | | 牛乳 | | | X | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | ご飯 | | | | | | 米 | | | | | | | | 804 | Kcal | |
| | | チーズタッカルビ | | | X | | 鶏肉 チーズ みそ | でん粉 砂糖 油 | キャベツ 玉ねぎ 人参 | しょうゆ 酒 | みりん | | | | | 35.0 | g | |
| | | ほうれん草の中華和え | | | | | | ごま油 砂糖 | しょうが | トウバンジャン | とうがらし | | | | | | 24.6 | g |
| | | | 莖わかめと卵のスープ | | X | | 卵 鶏肉 莖わかめ | でん粉 | 白菜 ほうれん草 | しょうゆ 酢 | とうがらし | | | | | | 3.6 | g |
| | | | みかん | | | | | | みかん | | | チンタン しょうゆ 塩 | | | | | | |
| | | みかん | | | | | | | | | こしょう | | | | | | | |
| 28 木 | | 牛乳 | | | X | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | ジャンバラヤ | | | X | | ベーコン | 米 バター | 玉ねぎ トマト缶 人参 | 塩 コンソメ | こしょう | | | | | 813 | Kcal | |
| | | きびなごフライ | X | | | | きびなごフライ (きびなご パン粉 ごま 小麦粉 大豆) | あぶら | | | | | | | | | 29.1 | g |
| | | 白菜と肉団子のスープ | | | X | | 鶏肉 卵 | 春雨 でん粉 | 白菜 葉ねぎ しいたけ | チンタン 塩 | こしょう | | | | | | 30.6 | g |
| | | ネーブル | | | | | | ネーブル | | | | | | | | | | |
| 29 金 | | 牛乳 | | | X | | 牛乳 | | | | | | | | | | | |
| | | 黒糖入りロールパン | X | | X | | 脱脂粉乳 | 小麦粉 黒糖 砂糖 | | | | 塩 | | | | 804 | Kcal | |
| | | あさりとほうれん草のグラタン | X | | X | | チーズ あさり 脱脂粉乳 | マカロニ 小麦粉 バター | 玉ねぎ ほうれん草 | 醤油 塩 | こしょう | | | | | | 38.7 | g |
| | | ゆで花野菜 | | | | | | 油 | マッシュルーム | | | | | | | | 28.0 | g |
| | | ミネストローネ | | | | | 大豆 ベーコン | じゃが芋 | 玉ねぎ トマト缶 人参 | 醤油 塩 | こしょう | | | | | | 3.6 | g |
| | | パイナップル | | | | | | | セロリー バセリ にんにく | | | | | | | | | |
| | | パイナップル | | | | | | | | | | | | | | | | |

- 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7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 (<http://www.ito-school.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。

- *1月18日(月)~22日(金)は学校給食記念週間です。地元の食材が多く使われています。
- *1月21日(木)のサバキーマカレーは「野菜レシピコンテスト」で学校給食賞を受賞した献立です。