

令和7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	献立	小麦	そば	卵	牛乳	えび	かに	酒粕	干し芋	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)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 塩分	
8 水		牛乳				X					牛乳				851 Kcal	
		ご飯										米			34.4 g	
		スタミナ焼き肉									豚肉	油	玉ねぎ 人参 えのきたけ にら しょうが にんにく	しょうゆ みりん	19.1 g	
		じゃが芋のごま和え										じゃが芋 砂糖 ごま	すりごま	もやし きゅうり 人参	しょうゆ 酢	2.0 g
		おしるこ									小豆	白玉だんご (もち米粉) 砂糖		塩		
9 木		牛乳				X					牛乳				912 Kcal	
		ご飯										米			39.0 g	
		松風焼き	X	X							鶏肉 味噌 卵	パン粉 砂糖 油	ごま	根深ねぎ	23.6 g	
		大根なます										砂糖		大根 人参	3.4 g	
		具だくさん味噌汁									味噌 あさり 豚肉	じゃが芋		キャベツ 人参 しめじ	酢 塩	
	栗きんとん										さつまいも 栗かんろ煮 水あめ 砂糖			塩		
10 金		牛乳				X					牛乳				747 Kcal	
		ご飯										米			31.2 g	
		さけの塩焼き									塩さけ				17.0 g	
		茎わかめの和え物									茎わかめ	油 砂糖	きゅうり コーン	酢 しょうゆ	3.3 g	
		すいとん	X									白玉粉 小麦粉	大根 人参 しめじ	さば節 しょうゆ 塩		
	グレープゼリー									寒天	砂糖		ぶどうジュース			
14 火		牛乳				X					牛乳				874 Kcal	
		ご飯										米			34.7 g	
		カレーママー									豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	人参 玉ねぎ ピーマン 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	25.7 g	
		ヤムウンセン										春雨 砂糖 ごま油		キャベツ 人参 きゅうり	しょうゆ 酢	2.7 g
		りんごと栗の蒸しパン	X		X						豆乳	ケーキミックス粉 (小麦粉) 栗かんろ煮	砂糖 脱脂粉乳		りんご缶	
15 水		牛乳				X					牛乳				896 Kcal	
		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 パセリ にんにく	ケチャップ デミグラスソース フイオン ソース 塩 トマトスープ	39.4 g	
		ミニサラダ										油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	酢 塩 こしょう	3.5 g	
		大豆と小魚のアーモンド和え									大豆 煮干し	アーモンド 油 でん粉	砂糖		しょうゆ	
		みかん												みかん		
16 木		牛乳				X					牛乳				853 Kcal	
		じゃこゆかりご飯									じゃこ	米			ゆかり	31.7 g
		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	24.9 g	
		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	2.9 g
		肉じゃが									豚肉	じゃが芋 しらたき 小麦粉 油 砂糖	砂糖	玉ねぎ 人参 グリルビ-ス	しょうゆ	
	ちんすこう	X									小麦粉 油 ごま			塩		
17 金		牛乳				X					牛乳				779 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		37.3 g	
		チーズタッカルビ			X						鶏肉 チーズ 味噌	油 砂糖 でん粉	キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ にんにく しょうが	しょうゆ 酒 みりん トウバンジャン とうがらし	32.0 g	
		フレンチサラダ										油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩 こしょう	4.3 g	
		大豆の粒粒スープ	X								大豆 ベーコン	じゃが芋 マカロニ	玉ねぎ 人参 セロリー グリーンピース	フイオン 塩 しょうゆ		
	ぼんかん												ぼんかん			
20 月		牛乳				X					牛乳				832 Kcal	
		ご飯										米			36.0 g	
		ししゃも竜田揚げ◎	X								ししゃも竜田揚げ (ししゃも 小麦粉 でん粉) 油	砂糖			30.4 g	
		じゃが芋のさっぱり和え 納豆◎									納豆 (大豆)	じゃが芋 砂糖	きゅうり 人参	しょうゆ 酢 塩	4.8 g	
		茎わかめと卵のスープ			X						卵 茎わかめ 鶏肉	でん粉	玉ねぎ 人参 小松菜	チンタン しょうゆ 塩 こしょう		
	オレンジ											オレンジ				
21 火		牛乳				X					牛乳				757 Kcal	
		お茶粉入りロールパン◎	X		X						お茶粉入りロールパン (小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳 茶)				26.5 g	
		キムチ焼きそば	X								豚肉	中華麺 (小麦粉) 油 砂糖 ごま	もやし たけのこ 人参 キムチ にら しいたけ	しょうゆ 酒 塩 トウバンジャン こしょう	26.3 g	
		ツナとじゃが芋のサラダ									ツナ (まぐろ)	じゃが芋 油 砂糖	きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ 塩 からし	3.3 g	
		フルーツ白玉										白玉だんご (もち米粉) 砂糖		みかん缶 パイン缶 もも缶		

学校給食記念週間(20日~24日)

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	大豆	鶏肉	魚介類	海藻類	きのこ	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)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
22 水		牛乳				X						牛乳				792 Kcal
		さくらご飯											米		酒 しょうゆ 塩	35.2 g
		厚焼き卵			X							卵 豆腐	砂糖 油	玉ねぎ 人参 グリセリン	しょうゆ 塩 酒	25.4 g
		塩昆布和え										塩昆布	ごま油	キャベツ		4.5 g
23 木		ごま味噌汁										豆腐 味噌	じゃが芋 ごま すりごま	人参 ごぼう 葉ねぎ	さば節	
		りんご												りんご		
		牛乳				X						牛乳				865 Kcal
		ご飯											米			40.4 g
24 金		さばコロソ	X	X								さば 卵 味噌	パン粉 油 でん粉	玉ねぎ しょうが	カレー粉 塩	32.1 g
		いろいろ野菜のごま和え											砂糖 すりごま ねりごま	マヨネーズ さやいんげん 人参	しょうゆ	2.8 g
		静岡野菜の味噌豆乳汁										豆腐 豆乳 鶏肉	里芋 ごま油	大根 白菜 葉ねぎ	さば節	
		いちご													いちご	
27 月		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)				37.2 g
		メイプルジャム◎										メイプルジャム (砂糖 メイプルシロップ 寒天)				27.7 g
		チキンのブラウンシチュー	X	X								鶏肉 大豆	小麦粉 バター 油	玉ねぎ 人参 しめじ マッシュルーム さやいんげん エリンギ にんにく	ケチャップ フイヨン デミグラスソース ソース	4.6 g
28 火		ツナサラダ										ツナ(まぐろ)	油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 からし	
		みかん													みかん	
		牛乳				X						牛乳				764 Kcal
		ご飯											米			37.3 g
29 水		鶏肉の照り焼き										鶏肉	砂糖		しょうゆ みりん	22.4 g
		キャベツとじゃこの酢醤油和え										じゃこ		キャベツ	しょうゆ 酢	3.2 g
		さつま汁										豆腐 豚肉 味噌	さつま芋	白菜 しめじ 人参	さば節	
		ヨーグルト◎				X						ヨーグルト				
30 木		牛乳				X						牛乳				748 Kcal
		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)				31.2 g
		豚肉とお豆のトマト煮										豚肉 いんげん豆	じゃが芋 でん粉 油	玉ねぎ ビーマン トマト缶 トマトジュース	ケチャップ フイヨン ソース 塩 こしょう	30.4 g
		ひじきサラダ										ツナ(まぐろ) ひじき	油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり	酢 しょうゆ 塩	3.4 g
31 金		みかんタルト◎	X	X	X							みかんタルト(小麦粉 牛乳 大豆 マーガリン 卵 砂糖 みかん果汁 米粉)				
		牛乳				X						牛乳				754 Kcal
		ご飯											米			37.2 g
		さわらのアーモンド焼き										さわら	アーモンド 砂糖		しょうゆ みりん	22.7 g
30 木		おひたし										かつお節		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	3.2 g
		かきたま汁		X							卵	じゃが芋		白菜 たけのこ しいたけ	さば節 しょうゆ 塩	
		ももの缶詰													もも缶	
		牛乳				X						牛乳				789 Kcal
31 金		さばキーマカレー	X									さば 大豆	米 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 ビーマン しょうが にんにく	フイヨン カレールウ 酒 しょうゆ ソース	29.8 g
		茎わかめとコーンのサラダ										茎わかめ	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン	酢 しょうゆ 塩	27.5 g
		りんご													りんご	3.4 g
		牛乳				X						牛乳				748 Kcal
31 金		食パン◎	X	X								食パン (小麦粉 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)				36.0 g
		しらすとじゃが芋の和風お茶グラタン	X		X							しらす チーズ 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参	みりん 塩 抹茶 こしょう	27.5 g
		ブロッコリーのサラダ											油 砂糖	ブロッコリー コーン	酢 しょうゆ 塩	4.4 g
		たまごスープ			X							卵 鶏肉	でん粉	玉ねぎ 小松菜 人参	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
	パン缶														パン缶	

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すが、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20日(月)～24日(金)を学校給食記念週間とし、地域の食材を多く活用した給食を作ります。
1月31日(金)のしらすとじゃが芋の和風お茶グラタンは「野菜レシピコンテスト」で学校給食賞を受賞した料理です。

- 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