



* 1月のこんだてひょう *



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		
6	水	給	むぎごはん					精白米 麦		612 20.4 29	幼稚園なし
			おかかふりかけ	かつお節	のり	抹茶	砂糖				
			チキンカツ	鶏肉			小麦粉 パン粉 砂糖	油			
			やさいのごまマヨあえ	ツナ		キャベツ ほうれん草 人参 コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ ごま			
			じゃがいものみそしる	みそ		玉ねぎ いんげん しめじ	じゃが芋				
7	木	給	むぎごはん					精白米 麦		663 25.6 25	●幼稚園なし ●七草献立
			ぶたのしょうがやき	豚肉		玉ねぎ えのき 生姜	砂糖 片栗粉	油			
			きんぴらごぼう			ごぼう 人参 いんげん	砂糖	油 ごま			
			ななくさふうしる	鶏肉		大根 人参 白菜 かぶ 葉大根					
			メープルマフィン	豆乳			砂糖 米粉 メープルシロップ	油			
8	金	給	むぎごはん					精白米 麦		685 28.9 19	●幼稚園なし ●鏡開き献立 
			まつかぜやき	鶏肉 みそ 豆腐	青のり	玉ねぎ 生姜	パン粉 砂糖	ごま			
			チンゲンサイおひたし	かつお節		チンゲン菜 小松菜 もやし	砂糖				
			かがみびらきおしるこ	小豆			砂糖 白玉団子				
12	火	給	せわりロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	610 27.3 38	
			ツナサンドのぐ	ツナ		きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ			
			やさいのバターいため			ほうれん草 キャベツ 人参 しめじ		バター			
			カレーポトフ	豚肉		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ チンゲン菜	じゃが芋	油			
			すりおろしりんご			りんご	砂糖				
13	水	給	むぎごはん					精白米 麦		718 27.2 29	
			おやこに	鶏肉 卵 油揚げ		玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース	砂糖	油			
			そくせきづけ		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参					
			きんとんパイ	卵			さつまいも 砂糖 小麦粉	マーガリン 油			
14	木	給	むぎごはん					精白米 麦		632 23.5 37	県畜産物を活用した学校への食材無償提供(牛肉)
			かんこくふうやきにく	牛肉		にんにく 生姜 ねぎ	砂糖	油			
			やさいのナムル	ツナ		キャベツ 人参 小松菜		ごま ごま油			
			わかめスープ	とうふ	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ					
			ラムネがたチーズ		チーズ						
15	金	給	なめし	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	精白米 麦 砂糖		594 27.2 27	●JA伊豆の国 産委員会提供 (いちご) 	
			サワラのさいきょうやき	サワラ みそ		生姜		ノンエッグマヨネーズ			
			おかかあえ	かつお節		ブロッコリー キャベツ 人参	砂糖				
			なめこのみそしる	豆腐 みそ		なめこ 小松菜					
			いちご			いちご					
18	月	給	むぎごはん					精白米 麦		721 25.5 30	
			ジャージャンとうふ	豚肉 生揚げ みそ		生姜 人参 きくらげ キャベツ	砂糖 片栗粉	油 ごま油			
			はるさめサラダ	ハム		小松菜 人参	春雨 砂糖	ごま ごま油			
			みかんタルト	豆乳		みかん	米粉 砂糖	水あめ 油 ショートニング			



裏面もあります。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ	
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ			
19	火		こくとうパン		脱脂粉乳			小麦粉 黒糖	ショートニング	629 25.6 35	●県水産物 を活用した 学校への食 材無償提供 (真鱈)	
			アジフライ	アジ				パン粉 小麦粉 砂糖	油 ショートニング			
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン		砂糖	油			
			クリームスープ	鶏肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 チンゲン菜		小麦粉	油 バター			
20	水		むぎごはん					精白米 麦		571 24.3 26		
			とりのピリからやき	鶏肉								ごま油
			チンゲンサイのいためもの	ベーコン		チンゲン菜 人参 エリンギ		片栗粉	ごま油			
			だいこんのみそしる	油揚げ みそ	わかめ	大根 ねぎ		こまち麩				
			とうにゅうプリン	豆乳				砂糖 水あめ 油				
21	木		ツナピラフ	ツナ		玉ねぎ ミックスベジタブル		精白米	バター	639 21.1 30		
			ほうれんそうオムレツ	卵		ほうれん草		砂糖	油			
			ポテトサラダ	ハム		人参 きゅうり		じゃが芋 砂糖	ノンエッグマヨネーズ			
			ミネストローネ	鶏肉		人参 玉ねぎ セロリ トマト		マカロニ 砂糖	油			
22	金		むぎごはん					精白米 麦		686 22.8 29		
			ボークカレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ ブロッコリー		じゃが芋 カレーフレーク	油			
			かいそうサラダ	ツナ	わかめ 海藻ミックス	キャベツ		砂糖	ごま油 ごま			
			バナナ			バナナ						
25	月		ソフトめん					小麦粉		695 27.0 28	全国学校給食 週間 (~29日)	
			ミートソース	豚ひき肉	チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム		砂糖 小麦粉	油 バター			
			ジャーマンポテト	ベーコン		玉ねぎ パセリ		じゃが芋	バター			
			しずおかちゃケーキ	卵	牛乳 生クリーム	せん茶		砂糖 水あめ もち粉	油			
26	火		アーモンドトースト		脱脂粉乳			アーモンド 小麦粉 砂糖	ショートニング バター	621 20.3 40	大仁小なし	
			ごぼうサラダ			ごぼう キャベツ 人参 きゅうり コーン			ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油			
			プチヴェールスープ	鶏肉		人参 玉ねぎ もやし プチヴェール		パン粉 砂糖 片栗粉				
			たんなヨーグルト		乳製品 寒天							
27	水		くろまいいもごはん					精白米 黒米 さつまいも		592 26.3 23	●県水産物 を活用した 学校への食 材無償提供 (虹鱈)	
			ニジマスのたつたあげ	ニジマス				小麦粉 片栗粉				
			なっとうあえ	納豆 かつお節	のり	ほうれん草 人参						
			こくしょうじる	油揚げ みそ		ごぼう 人参 大根 椎茸 葉ねぎ		里芋	ごま油			
			みかん			みかん						
28	木		むぎごはん					精白米 麦		663 28.6 24		
			とうふハンバーグ	鶏肉 豆腐		玉ねぎ		砂糖 片栗粉	豚脂			
			しずおかおでん	豚肉 竹輪 黒はんぺん なんと 揚げボール うすら卵 昆布		大根 こんにゃく		里芋				
			きのことやさしいため			小松菜 エリンギ キャベツ			油			
29	金		わかめごはん		わかめ			精白米 麦		665 26.7 31	●市内統一 献立 ●県農産物 を活用した 学校への食 材無償提供 (いちご)	
			とりのからあげ	鶏肉		にんにく		小麦粉 片栗粉	油			
			ごまあえ			ほうれん草 キャベツ 人参		砂糖	ごま			
			とんじる	豚肉 みそ		こんにゃく 人参 大根 ごぼう ねぎ		里芋	油			
			いちご			いちご						

* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。

