



# 1月分学校給食予定献立表

献立目標：郷土の料理・伝統食を知ろう



2021. 御前崎市立浜岡学校給食センター

日 曜 日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすい/かぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維		
7 正月・春の七草献立	ななくさごはん	米(こめ) 大麦(おおむぎ) 砂糖(さとう)			鰹削り節 (かつおけりぶし)	七草(ななくさ) 広島菜(ひろしまな) 京菜(きょうな) 大根菜(だいこんば)		塩	全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)				
	くろまめとほしのあげ	でん粉(ぶん) 砂糖	ごま 米油	黒大豆 (くろだいず)	煮干し (にほ)			しょうゆ	
	おやこに	じゃが芋(いも) 砂糖	米油 (こめあぶら)	卵(たまご) 鶏肉(とりにく) 凍り豆腐 (こおりとうふ)		人参(にんじん) グリーンピース	玉ねぎ たけのこ ほししいたけ	しょうゆ 和風だし 昆布だし みりん 酒	
	はくさいのおかかあえ				鰹削り節 (かつおけりぶし)	小松菜(こまつな) 人参	白菜(はくさい)	しょうゆ	小 679 28.7 中 830 34.8
8 金	レーズンいりロールパン	小麦粉(こむぎこ) 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (だつしふんにゅう)		ほしぶどう	塩	全幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	オムレツのトマトソースかけ	砂糖 でん粉	大豆油 (だいずあぶら)	卵		トマト		トマトケチャップ ソース ワイン 塩 酢	
	カリフラワーのクリームに	じゃが芋 白花豆(しろはなまめ) 小麦粉	米油 植物油 (しよくぶつあぶら)	鶏肉	脱脂粉乳 クリーム	人参 パセリ	カリフラワー 玉ねぎ しめじ	ワイン こしょう 塩 チキンスープ コンソメ	
	キャベツのごまじゃこソテー みかん		米油 ごま		しらす	小松菜	キャベツ みかん	塩 こしょう コンソメ	小 639 25.7 中 802 31.8
12 火 鏡開き	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぶりのみりんしょうゆやき	砂糖		鱈(ぶり)				しょうゆ みりん 酒 昆布だし	
	ごもくぞうに	白玉団子 (しらたまだんご)		豆腐(とうふ)		人参 水菜(みずな)	大根 白菜	しょうゆ 塩 だし/削り節	
	ひじきのにも	砂糖	米油	油揚げ(あぶらあげ)	ひじき	人参	こんにゃく 枝豆(えだまめ)	しょうゆ みりん 酒 和風だし	幼 449 17.6 小 622 23.7 中 758 28.4
13 水 トルコ料理	カレーピラフ	米 大麦(おおむぎ)	米油			人参	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	カレー粉 コンソメ 塩 ターメリック ワイン こしょう	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ぎゅうにくのトマトに	じゃが芋	米油	牛肉 (ぎゅうにく)		トマト	玉ねぎ にんにく	ワイン しょうゆ チキンスープ 塩 こしょう ぶどう酢	
	レンズまめの スープ	レンズ豆	オリーブ油	ベーコン 豆腐		人参 パセリ	エリンギ 白菜	塩 こしょう コンソメ チキンスープ	
	マカロニサラダ	マカロニ 水あめ	植物油 オリーブ油	大豆粉			きゅうり レモン果汁 キャベツ こんにゃく粉	塩 酢 こしょう	幼 437 16.2 小 603 21.7 中 733 25.9
14 木 小正月	あずきごはん	米 小豆(あずき)						塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とうふでんがく	小麦粉 でん粉 砂糖	米油	豆腐 みそ				みりん 酒	高松幼
	ちくぜんに	砂糖	ごま油	鶏肉		人参	ごぼう れんこん たけのこ こんにゃく ほししいたけ 枝豆	しょうゆ 塩 酒 みりん 昆布だし 和風だし	
	こまつなのピーナッツあえ		落花生 (らっかせい)			小松菜	もやし	しょうゆ	幼 464 18.5 小 643 25.0 中 784 30.1
15 金	しょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
	みかんジャム	水あめ 砂糖					みかん		
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さつまいもコロッケ	さつま芋 砂糖 マッシュポテト パン粉 小麦粉 でん粉	菜種油 (なたねあぶら) 米油	大豆粉				塩	
	ポークビーンズ	じゃが芋 砂糖 ミックスビーンズ	米油	豚肉(ぶたにく) 大豆		人参 トマト グリーンピース	玉ねぎ マッシュルーム	塩 こしょう トマトケチャップ チキンスープ ソース ワイン	
	ブロッコリーサラダ	砂糖	米油			ブロッコリー 人参	とうもろこし	塩 こしょう りんご酢	幼 524 19.3 小 680 25.3 中 870 32.1
18 月	ソフトめん	小麦粉						塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	チーズオムレツ	でん粉 砂糖	大豆油 米油	卵	チーズ			塩 酢	
	シーフードソース	小麦粉 砂糖	米油 豚脂 植物油	鰹油漬(えび いか) 大豆粉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく	塩 ソース ワイン こしょう トマトケチャップ	
	スイートポテトサラダ	さつま芋 水あめ	植物油	大豆粉		人参	きゅうり レモン果汁 こんにゃく粉	塩 りんご酢 酢 こしょう	幼 496 19.7 小 689 27.0 中 830 32.5
	りんご						りんご		

☆☆ 7日(木) 七草ごはんの七草は「すげしろ、すずな、せり、はくべ、なずな、ほとけのざ、ごぎょう」です。☆☆

☆☆ 15日(金) ミックスビーンズは「ひよこ豆、グリーンピース、いんげん豆」です。☆☆



日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすい/炭水化物	しつ/脂質	たんぱく質	むきしつ/無機質	カロテン	せいい/ビタミンC・繊維		
19 火	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	すふた	でん粉 砂糖	米油	豚肉		人参 青(あお)ピーマン	たけのこ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 塩 トマトケチャップ 酢 中華スープ	
	ちゅうかふうコーンスープ	でん粉		卵 豆腐		人参 ほうれん草(そう)	とうもろこし 玉ねぎ	中華スープ 塩 チキンスープ ごしょう しょうゆ	幼 474 18.8 小 658 25.4 中 804 30.6
もやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま ごま油				もやし きゅうり	しょうゆ 酢 塩		
20 水	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	さわらのさいきょうやき	砂糖		鯖(さわら) みそ				酒かす 塩	
	ベーコンとじゃがいものにももの	じゃが芋 砂糖	米油	ベーコン		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん 酒 和風だし	幼 458 17.7 小 635 23.9 中 774 28.7
ほうれんそうのいそかあえ				のり	ほうれん草	キャベツ	しょうゆ		
21 木 長野県の料理	ざっこくまいりり ごはん	米 もち米 黒米 大麦 玄米 赤米 ひえ あわ きび えんどう豆		大豆			とうもろこし		
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりにくのおさんぞくやき	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	しょうゆ 塩 酒	
	きのこあおなのみそしる			豆腐 みそ		小松菜	しめじ なめこ えのきたけ 白菜	だし用削り節	幼 474 20.5 小 657 27.8 中 802 33.7
	さといもと ごおりとうふのにももの	里芋 砂糖		凍り豆腐		人参	枝豆	しょうゆ みりん 和風だし	
22 金	せわれロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
	スティックチーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ウインナーの トマトソースかけ	砂糖	米油	ウインナー		トマト	玉ねぎ	トマトケチャップ ソース	
	たまごスープ	でん粉		卵 豆腐		ほうれん草	白菜	コンソメ 塩 ごしょう	幼 486 21.1 小 605 26.3 中 757 32.2
こまつなとコーンのソテー		米油			小松菜	キャベツ とうもろこし	塩 ごしょう コンソメ		
25 月 全国学校給食週間	かつおめし	米 大麦 砂糖		鯉(かつお)			しょうが	しょうゆ 酒	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	だいずクロック	パン粉 米粉 砂糖 じゃが芋 小麦粉 マッシュポテト	米油 大豆油	大豆			玉ねぎ	しょうゆ みりん 塩	
	いかとだいこんのにももの	里芋 砂糖		いか		人参	大根 こんにゃく	しょうゆみりん 酒 昆布だし 和風だし	幼 443 20.1 小 613 27.8 中 746 33.7
	いずさんひじきサラダ	水あめ	植物油	鰯油漬け 大豆粉	ひじき	人参	キャベツ レモン果汁 こんにゃく粉	しょうゆ 酢 酒 みりん	
26 火 全国学校給食週間	しらすごはん	米 大麦			しらす			しょうゆ 塩 酒	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ふたにくコロコステーキ	でん粉	ごま 米油	豚肉			しょうが にんにく	塩 ごしょう 酒 しょうゆ みりん	
	さつまいのみそしる	さつま芋		豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	大根 えのきたけ	だし用削り節	幼 502 23.6 小 698 32.3 中 855 39.4
らっかせいのごもくに	砂糖	落花生 米油	ちくわ (スカタウイヨウダ)	昆布(こんぶ)	人参	こんにゃく ごぼう 枝豆	しょうゆ 酒 和風だし		
27 水 全国学校給食週間	むぎごはん	米 大麦							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	はまなごさんあおのりいり あつやきたまご	砂糖 でん粉	植物油	卵	のり			酢 みりん 鰹だし しょうゆ 塩 昆布エキス	
	おまえざきカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖		鰹なまり節 鶏肉 大豆粉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	塩 カレー粉 酒 ソース しょうゆ ごしょう 和風だし チキンスープ 寒天 トマトケチャップ	
	だいこんサラダ	砂糖	ごま 練りごま ごま油				大根 キャベツ きゅうり	塩 ごしょう 酢 しょうゆ	幼 506 19.0 小 703 25.7 中 860 31.0
ミニトマト					ミニトマト				
28 木 全国学校給食週間	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	くろはんべんの ちやごもあげ	小麦粉 でん粉		米油	黒はんぺん (鰹 鱈)	茶(ちや)		和風だし	
	ゆめさきぎゅうのすきやきに	砂糖		牛肉 豆腐		人参	根深ねぎ 白菜 しらたき えのきたけ 生しいたけ	しょうゆ 酒 和風だし みりん	幼 486 18.1 小 675 24.5 中 825 29.5
こメロンのひたひた	砂糖	ごま油			鰹削り節	子(こ)メロン きゅうり	しょうゆ 塩 昆布だし 酢		
29 金 全国学校給食週間	つゆひかりりメロンパン	小麦粉 砂糖	ショートニング	卵	脱脂粉乳	茶		塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	シイラフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	米油	シイラ				塩 ごしょう	
	めキャベツのトマトシチュー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 豚脂 植物油	鶏肉 大豆粉	クリーム	芽キャベツ 人参 トマト パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく	塩 コウジ 酢 ごしょう 酢 トマトケチャップ	
チンゲンサイのごまじゃこあえ ネーブル		ごま			しらす	チンゲン菜	キャベツ ネーブル	しょうゆ	幼 546 21.5 小 698 27.8 中 887 34.5

●○ 22日(金)せわれロールパンに、ウインナー・スティックチーズをはさんでたべましょう。

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I種† -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I種† -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸は各自持参してください。※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

