



1月 給食献立予定表

行事等	日・曜日	献立名	アレルギー原因物質特定7品目				あか		みどり		き		調味料	栄養価	
			小麦	卵	花生	カゼン	主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーのもととなる食品				
			たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	1群	2群	3群	4群	5群	6群			
木	9	菜めし							京菜 大根菜			米 麦 砂糖	米油	酒 削り節	731
	牛乳						牛乳								27.7
	鶏肉の照り焼き					鶏肉			生姜					醤油 みりん 酒	27.7
	キャベツの和風ドレッシング和え					みそ		小松菜	キャベツ	砂糖	植物油脂			醤油 塩 錠餅エキス	320
	白菜のみそ汁					豆腐 みそ			白菜 えのきたけ 根深ねぎ		さつま芋			削り節	
金	10	ソフトめん											ソフトめん		
	牛乳						牛乳								735
	ミートソース					豚肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく			薄力粉 砂糖	米油	鶏がらスープ 塩 胡椒 ケチャップ ハヤシフレーク ローリエ ワイン ナツメグ 昆布だし	29.9
	根菜チップス								ごぼう		さつま芋 じゃが芋	菜種油		塩 胡椒	26.8
	わかめサラダ						わかめ		キャベツ とうもろこし		砂糖	ごま油		米酢 醤油 塩	334
13月	成人の日														
火	14	ごはん										米	米油	酒	
	牛乳						牛乳								758
	鱈フライ					たら						パン粉 でん粉 コーンフレーク	菜種油	塩	28.9
	れんこんの金平					豚肉		人参	れんこん ごぼう			ごま 砂糖	ごま油	醤油 酒 みりん 唐辛子粉	23.6
	白玉雑煮					鶏肉		葉大根	大根 白菜 椎茸			白玉団子 里芋		削り節 醤油 塩 酒 昆布だし	293
水	15	セルフ二色丼													
	ごはん											米	米油		752
	鶏そぼろ					鶏肉			生姜			砂糖		醤油 酒	31.0
	炒り玉子					卵						砂糖	米油	塩	29.9
	牛乳						牛乳								323
みそけんちん汁					豆腐 油揚げ みそ		人参 小松菜	大根 ごぼう にんにく			里芋	ごま油	削り節		
かむかむデー	16	中華炊きこみごはん					豚肉	人参	根深ねぎ とうもろこし にんにく 生姜			米	ごま油 ごま	醤油 酒 みりん 塩 胡椒 チンタン	718
	牛乳						牛乳								31.6
	ししゃもフライ						ししゃも					パン粉 小麦粉 でん粉	菜種油	塩	27.8
	お魚団子のスープ					たら 豆腐		小松菜	白菜 もやし			砂糖		酒 醤油 塩 胡椒 チンタン 鶏がらスープ 鯛だし	423
金	17	ごはん										米	米油		755
	牛乳						牛乳								31.2
	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮					鶏肉 大豆		人参	グリーンピース 生姜			でん粉 じゃが芋 砂糖	菜種油	醤油 酒 みりん	23.4
	かぶのみそ汁					豆腐 油揚げ みそ		小松菜	かぶ えのきたけ					削り節	329
20月	20	麦ごはん										米 麦	米油	酒	
	牛乳						牛乳								733
	スタミナ焼き肉					豚肉 みそ		人参 なら	玉ねぎ もやし にんにく 生姜			砂糖	米油	豆板醤 酒 醤油	30.1
	春雨スープ					豆腐 かまぼこ		人参 小松菜	白菜	春雨	春雨	ごま油		甜麺醤 オイスターソース みりん チンタン 鶏がらスープ 塩 胡椒 醤油 中華だし	24.8
火	21	セルフ親子丼													
	ごはん											米	米油		814
	親子丼の具					鶏肉 卵		人参	玉ねぎ エリンギ 椎茸			砂糖		塩 醤油 みりん 酒 和風だし	32.5
	牛乳						牛乳								27.0
	いかメンチ					いか		人参	キャベツ 生姜 にんにく			パン粉 砂糖	菜種油	塩	403
もやしの磯香和え					のり		小松菜	もやし					醤油 みりん 和風だし		
水	22	切干大根と豚肉のごはん					豚肉 油揚げ	昆布	人参	大根 椎茸		米 砂糖	米油	醤油 酒 みりん 塩 和風だし	747
	牛乳						牛乳								27.8
	鯖のねぎソースがけ					さば			根深ねぎ			でん粉 砂糖	ごま ごま油	醤油 酒 みりん	34.1
	豆腐となるとのすまし汁					なると 豆腐		小松菜	白菜 えのきたけ					削り節 酒 醤油 塩	328
果物(ぼんかん)								ぼんかん							



1月 給食献立予定表



行事等	日・曜日	献立名	アレルギー原因物質特定7品目							調味料	栄養価 <small>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(エネルギー%) カルシウム(mg)</small>
			あか		みどり		き				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜 カロテン	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにやく) ビタミンC(食物繊維)	こく類 いも・砂糖 炭水化物	油脂 (種実) 脂質			
			小麦 卵 花生	カゴシ							
	23	木	ごはん				米	米油		765	
			牛乳		牛乳					28.5	
			ハヤシライス	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ しめじ にんにく 生姜	砂糖	米油	28.1	
									鶏がらスープ ワイン 塩 ローリエ ローズマリー	321	
			キャベツとツナのソテー	まぐろ		小松菜	キャベツ とうもろこし		米油		
									醤油 塩 胡椒 洋風だし		

★1月24～30日は『全国学校給食週間』です！

ふるさと給食の日	24	金	ごはん					米	米油	酒	742
			牛乳		牛乳		沼津産				30.0
			鱈の干物の素揚げ	あじ					菜種油		28.9
			プチヴェールのお浸し			プチヴェール	キャベツ		ごま	醤油 和風だし	341
			すいとん	鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	ごぼう 大根	里芋 すいとん		削り節 醤油 塩 昆布だし	
27	月		ロールパン					パン			758
			牛乳		牛乳						30.7
			野菜コロッケ			人参 さやいんげん	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖	菜種油	中濃ソース	483
			ポイルドキャベツ				キャベツ				
		鶏肉のクリームシチュー	鶏肉	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ にんにく 生姜	じゃが芋 小麦粉	米油 バター	ワイン 塩 胡椒 鶏がらスープ		
28	火		うどん					うどん			730
			牛乳		牛乳						30.8
			すきやきうどん汁	豚肉		人参	白菜 しめじ 根深ねぎ	砂糖	米油	醤油 削り節 みりん 酒	27.1
			ちくわの天ぷら(磯部・カレー)	ちくわ	あおさ			でん粉 薄力粉	菜種油	塩 カレー粉	311
			もやしの香味和え			小松菜	もやし	砂糖	ごま油	醤油 米酢	
29	水	明治・郷土料理	わかめと大豆のごはん	大豆	わかめ			米 麦 水飴	米油	酒 醤油 塩 昆布だし	719
			牛乳		牛乳						31.2
			焼き塩鮭	塩鮭					米油		20.9
			キャベツのごま和え			小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	366
		おけんちゃん	油揚げ さつま揚げ		人参	大根 ごぼう こんにやく 玉ねぎ	大中寺芋 砂糖		醤油 酒 和風だし 塩		
30	木		ごはん					米	米油		769
			牛乳		牛乳						32.5
			野菜のふっくら寄せ	すけとうだら		人参 さやいんげん	玉ねぎ とうもろこし	じゃが芋 でん粉	豚脂 菜種油	塩	28.2
			塩ナムル			小松菜	もやし		ごま ごま油	塩	381
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		人参	玉ねぎ 椎茸 筍 根深ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 でん粉	ごま油	豆板醤 酒 チンタン 鶏がらスープ 醤油 甜麺醤		
31	金	節分献立	ごはん					米	米油		716
			牛乳		牛乳						28.8
			鱈のかば焼き	いわし				でん粉 砂糖	菜種油	醤油 酒 みりん	22.0
			キャベツのからし和え			小松菜	キャベツ			塩 醤油 練り辛子	328
			芋団子汁	鶏肉			玉ねぎ 大根 しめじ 根深ねぎ	じゃが芋 でん粉		醤油 酒 みりん 塩 削り節	

★ 材料などの都合により献立を変更することがあります。御了承ください。



24日～30日は、給食が初めて開始された当時の献立や、沼津産の地場産物、年代別の献立をアレンジした献立が登場する予定です。お楽しみに♪



今年(へび)年！

へびは食べる時に丸のみしますが、みなさんはよくかんで食べましょう！

