

令和7年度

## 1月給食献立予定表 15回

No.1 沼津市立愛鷹中学校

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 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)	
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質			
三学期給食開始	9金	ソフト麺						麺			
		牛乳		牛乳							802
		つけナポリタン	豚肉		にんじん	玉ねぎ		米油	鶏ガラスープ・チンタン		34.2
					ピーマン	にんにく			洋風だし・トマトケチャップ		27.8
		さつまいもと大豆の唐揚げ	大豆	煮干し	パプリカ		さつまいも	カシューナッツ	塩・こしょう		521
		ヨーグルト		ヨーグルト			でん粉	菜種油			
	13火	ご飯					米				
		牛乳		牛乳							784
		二色そばろ	豚肉			しょうが	砂糖		しょうゆ・酒		34.6
			卵								25.3
		ほうれん草のごま和え			ほうれん草	キャベツ		ごま	しょうゆ		305
		お雑煮風すまし汁	鶏肉・なると 油揚げ		葉ねぎ 大根	白玉団子		鰹だし・しょうゆ・塩・酒 昆布だし・和風だし			
	14水	トマトライス	鶏肉	にんじん	玉ねぎ	米	米油	トマトケチャップ・鶏ガラスープ		758	
					マッシュルーム		バター	塩・こしょう・ワイン		33.1	
		牛乳		牛乳							31.0
		ししゃものフライ	ししゃも			パン粉・小麦粉	菜種油				464
		鱈のつみれスープ	鱈のつみれ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根・えのきだけ えりんぎ・玉ねぎ		ワイン・鶏ガラスープ・しょうゆ・塩 チンタン・洋風だし			
		型抜きチーズ		チーズ							
	15木	ご飯				米	米油				743
		牛乳		牛乳							32.3
		鯖のみそ焼き	鯖・みそ		しょうが	砂糖		塩・酒・みりん		27.9	
		ごぼうと蓮根のきんぴら	豚肉		ごぼう・蓮根	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酒・みりん		282	
		肉団子汁	鶏肉団子	にんじん	もやし・玉ねぎ			ブイヨン・チンタン・酒・塩			
			みそ	にら	大根			こしょう・中華だし			
	16金	ご飯				米	米油				874
		牛乳		牛乳							33.5
		親子丼の具	卵・鶏肉	にんじん	玉ねぎ・干し椎茸	砂糖		しょうゆ・酒・みりん		34.6	
			なると		グリーンピース			和風だし		382	
		鰯のカリカリフライ	鰯			小麦粉・パン粉	菜種油				
		キャベツのガーリックソテー	ベーコン	ちんげん菜	キャベツ・とうもろこし・にんにく		米油	ワイン・洋風だし・塩・こしょう			
	19月	ご飯				米					709
		牛乳		牛乳							32.9
		スタミナ焼き肉	豚肉	パプリカ	にんにく・しょうが	でん粉	米油	酒・豆板醤・中華だし		27.5	
			みそ	にら	玉ねぎ		ごま	甜麺醬・しょうゆ		357	
		ボイルドキャベツ			キャベツ						
		中華スープ	うずらの卵 豆腐・なると	葉ねぎ にんじん	きくらげ・もやし 大根			鶏ガラスープ・チンタン しょうゆ・中華だし・塩・こしょう			
ふるさと給食	20火	丸型パン		脱脂粉乳		パン	マーガリン				777
		牛乳		牛乳							29.1
		ハンバーグ・ソース	鶏豚ハンバーグ					ソース・トマトケチャップ		38.1	
		じゃがバター				じゃがいも	バター	塩・こしょう		561	
		プチヴェールのシチュー	鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・白菜	米油	ワイン・ホワイトソース・塩・こしょう			
					プチヴェール	とうもろこし		クリームコーン・鶏ガラスープ・ローリエ			
	21水	ご飯				米					724
		牛乳		牛乳							24.2
		肉じゃが	豚肉	にんじん	玉ねぎ・こんにゃく	じゃがいも		酒・しょうゆ・みりん		20.9	
					グリーンピース	砂糖		和風だし・昆布だし		309	
		白菜のお浸し		ほうれん草	白菜			しょうゆ			
		お茶わかめのふりかけ		しらす干し・わかめ	お茶		ごま	塩			
		豆乳			砂糖						

令和7年度

## 1月給食献立予定表 15回

No.2 沼津市立愛鷹中学校

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		
	木	うどん					麺			701 32.7 32.2 386
		牛乳		牛乳						
		鱈の天ぷら	鱈				小麦粉	菜種油		
		うどん汁	鶏肉・なると 油揚げ		にんじん	玉ねぎ・ねぎ ごぼう・干し椎茸			鰹だし・しょうゆ・みりん 塩・和風だし・昆布だし	
		ハムと野菜の炒め物	ハム		ほうれん草 パプリカ	キャベツ		米油	塩・こしょう・洋風だし	
		アーモンド小魚		小鰯				アーモンド		
	金	切り干し大根と豚肉のご飯	豚肉 油揚げ			切り干し大根 干し椎茸	米・大麦 砂糖	ごま	しょうゆ・酒・塩 和風だし	716 26.1 25.4 395
		牛乳		牛乳						
		そばろ入り厚焼き卵	卵・鶏肉							
		豆腐のみそ汁	豆腐 みそ		にんじん	玉ねぎ 根深	里芋		鰹だし・昆布だし 和風だし	
		みかん				みかん				
学校給食週間	26月	ご飯					米	米油		697 30.7 17.9 294
		牛乳		牛乳						
		焼き塩鮭	塩鮭							
		ひじきの炒め物	かまぼこ	ひじき		蓮根・こんにゃく	砂糖	米油	しょうゆ・酒・みりん・和風だし	
		すいとん	鶏肉・なると 油揚げ		かぼちゃ	大根・しめじ 干し椎茸・ねぎ	すいとん		鰹だし・しょうゆ 塩・昆布だし・和風だし	
		すりおろしりんごゼリー				りんご	砂糖			
	27火	ロールパン					パン・黒糖			708 33.9 36.0 464
		牛乳		牛乳						
			牛肉	チーズ	にんじん	玉ねぎ・しょうが	マカロニ	米油	デミグラスソース・ワイン	
		ミートグラタン	豚肉		トマト	マッシュルーム	じゃがいも		鶏ガラスープ・塩・ローリエ	
						にんにく	砂糖		こしょう・洋風だし	
		こんにゃくサラダ		わかめ・昆布 とさかのり		キャベツ・こんにゃく とうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・塩	
	28水	えびピラフ	えび		にんじん	玉ねぎ・にんにく とうもろこし・グリーンピース	米	バター	ワイン・鶏ガラスープ・洋風だし 塩・こしょう	739 29.2 24.2 415
		牛乳		牛乳						
		イカメンチカツ	いか				パン粉・小麦粉	菜種油		
		青のり団子のスープ	青のり入りつみれ 鶏肉・なると		小松菜	白菜・大根 えのきだけ			鶏ガラスープ・チンタン しょうゆ・酒・塩	
	29木	ご飯					米			702 28.7 22.6 288
		牛乳		牛乳						
		油淋鶏	鶏肉		葉ねぎ	にんにく・しょうが	でん粉・砂糖	菜種油	しょうゆ・酒・酢	
		もやしの中華サラダ			小松菜	もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢	
		春雨のスープ		わかめ	葉ねぎ	大根・玉ねぎ	春雨		鶏ガラスープ・チンタン	
	30金				にんじん	えのきだけ			中華だし・しょうゆ・塩	732 25.8 25.6 296
		ご飯					米	米油		
		牛乳		牛乳						
			豚肉		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	米油	フルーツチャツネ・洋風だし	
		カレーライス				にんにく・しょうが			塩・鶏ガラスープ・ソース	
									カレー粉・カレーフレーク	
			えび		ちんげん菜	キャベツ・にんにく		米油	こしょう・ソース・ワイン・塩	
						大根・きゅうり・なす・蓮根				

(天候やその他の都合により、献立や食材を変更する場合があります。)

明けましておめでとうございます。今年も、心身ともに健やかな1年でありますように願っております。愛鷹中学校の給食室では、1月26日(月)から1月30日(金)までの5日間を学校給食週間としました。給食の歴史や未来について生徒と会話が広がることを期待しています。また、ふるさと給食の日には、沼津産のプチヴェールを使用する予定です。給食室では、安全でおいしい給食を提供するために、スタッフ一同、心新たに日々研鑽に励みたいと考えています。今年もよろしくお願い致します。

早寝・早起き・朝ご飯