

1月 家庭配布献立表

中学

Bブロック

東部学校給食センター

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg) 食塩(g)	一口メモ
8 (木)	ミルク食パン 牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ パインアップル缶 チョコレートクリーム	牛乳 豚肉 スキムミルク チーズ 大豆	たまねぎ にんじん マッシュル ム	大豆油 じゃがいも 砂糖 生 クリーム	赤ワイン スープストック トマトケ チャップ ウスターソース こしょう 塩 クリーミーコーンドレッシング	836 30.8 523 3.3	大豆・大豆製品を 食べよう 「ポークビーンズ」
9 (金)	米飯 牛乳 韓国風肉じゃが ナムル ししゃもの唐揚げ	牛乳 豚肉 ハム ししゃも	にんにく 生姜 にんじん たまね ぎ ほうれん草 大根	じゃがいも ごま油 砂糖 ごま てんぷん 大豆油	酒 コチジャン みりん 醤油 フィッ シュカルシウム がらスープ ナムルドレッシング	727 24.8 409 1.8	人気の献立 「韓国風肉じゃが」
13 (火)	米飯 牛乳 和風ハンバーグ きのこソー ス 野菜のアーモンド和え みそ汁 コーヒースロップ	牛乳 鶏肉 粉末卵白 ハム 油揚げ 豆腐 わかめ 白み そ 赤みそ	しめじ えのきたけ たまねぎ キャベツ ほうれん草 とうもろこ し 大根 にんじん 根深ねぎ	大豆油 でんぷん パン粉 アーモンド 砂糖 砂糖	塩 こしょう スープストック 醤油 醤油 かつおだし インスタントコーヒー	764 27.5 421 2.4	種実類を食べよう 「野菜の アーモンド和え」
14 (水)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 野菜のからし和え 大豆といりこのポリポリ揚げ	牛乳 鶏肉 いか 大豆 かえり煮干し	大根 にんじん たけのこしいた け キャベツ ほうれん草	でんぷん 砂糖 大豆油 でんぷん さつまいも 大豆 油 砂糖 ごま	酒 フィッシュカルシウム 醤油 醤油 かつおだし 洋辛子粉 フィッシュカルシウム 醤油 みりん	742 32.4 579 2.4	あごを鍛える 食べ物 「大豆、煮干し」
15 (木)	うどん 牛乳 カレー南蛮 ごまドレッシングサラダ あんまん	牛乳 豚肉 スキムミルク 油揚げ ハム	にんにく たまねぎ 生姜 にんじ ん 根深ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり 大根	大豆油 でんぷん ごま ごま油	カレー粉 カレールウ かつおだし 醤油 みりん フィッシュカルシウム 和風乳化ごまドレッシング	809 30.4 415 2.6	骨や歯を丈夫に する食べ物 「ほうれん草、 ごま」
16 (金)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 リャンバン 春巻	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ ハム 鶏肉 ぼたて貝エキス	にんにく 生姜 にんじん たけの こしいたけ たまねぎ 根深ねぎ レタス きゅうり たけのこ たまねぎ	大豆油 砂糖 でんぷん ごま 油 春雨 大豆油 小麦粉	中華スープの素 酒 オイスター ソース 醤油 赤唐辛子粉 中華ドレッシング	855 30.1 387 2.6	中華料理を 味わおう
19 (月)	米飯 牛乳 さわらの西京焼き 即席漬け けんちん汁	牛乳 さわら みそ 塩昆布 豚肉 豆腐	白菜 ごぼう しいたけ にんじん 大根 葉ねぎ	米飯 ごま 大豆油 じゃがいも	粉末酒粕 塩 かつおだし 醤油 塩	703 29.8 363 1.6	冬が旬の食べ物を 知ろう 「さわら、大根」
20 (火)	丸型パン横割 牛乳 えびカツ レタス マンハッタンクラム チャウダー	牛乳 えび 大豆粉 レタス あさり ベーコン	パン たまねぎ にんじん トマト	大豆油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 小麦粉 マーガリ ン 大豆油	中濃ソース スープストック 塩 こしょう 白ワイ ン	684 27.7 333 2.9	マンハッタン クラムチャウダー について知ろう
21 (水)	米飯 牛乳 八宝菜 ぎょうざ 中華サラダ アーモンド入り味付煮干し 小袋	牛乳 えび 豚肉 うずら卵 なんと 豚肉 ハム 卵 アーモンド入り味付煮干し	生姜 にんにく にんじん たけの こ 白菜 きくらげ チンゲンサイ キャベツ 玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	大豆油 でんぷん ごま油 大豆油 小麦粉 春雨 ごま 砂糖	フィッシュカルシウム 中華スー プの素 塩 こしょう 醤油 オイスター ソース 中華ドレッシング 食塩	812 31.3 411 2.3	あごを鍛える 食べ物 「煮干し、 アーモンド」
22 (木)	米飯 牛乳 チキンカツ ごぼうとれんこんのサラダ 豚汁 ふりかけ	牛乳 鶏肉 粉末状大豆たん白 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	ごぼう れんこん キャベツ きゅ うり にんじん 大根 根深ねぎ	米飯 大豆油 パン粉 マヨネーズ じゃがいも	かつおだし かつおごまふりかけ	830 29.3 469 2.4	お腹をきれいに する食べ物 「ごぼう、 れんこん」

1月 家庭配布献立表

中学

Bブロック

東部学校給食センター

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
23 (金)	ミルク食パン 牛乳 冬野菜のクリームシチュー ツナサンド クレープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ス キムミルク 牛乳 まぐろ油漬 卵 乳製品 ゼラチン	たまねぎ にんじん 小かぶ 白 菜 ほうれん草 りんごペースト きゅうり とうもろこし 黄桃 パインアップル マンゴー ピューレー	ミルクパン 大豆油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム マヨネーズ 小麦粉	塩 こしょう フィッシュカルシウム スープストック がらスープ こしょう	844 35.3 502 2.8	パンにはさんで 食べよう 「ツナサンド」
26 (月)	米飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ キムタク炒め フルーツよせ	牛乳 ちくわ 青のり粉 豚肉 パインアップル缶 みかん缶 黄 桃缶	にんじん たまねぎ キムチ ぽ づけ もやし パインアップル缶 みかん缶 黄 桃缶	米飯 小麦粉 でんぶん 大豆油 大豆油 ごま油	酒 塩 中華スープの素 醤油	770 26.5 266 1.9	 全国学校 給食記念週間の 期間は1月24日 ～1月30日です ★静岡県に 由来する食べ物 「ちくわ」 「静岡おでん」 「納豆」 「さくらごはん」 「ぼんかん」 ★昔の給食 「すいとん汁」
27 (火)	米飯 牛乳 静岡おでん おひたし 納豆 コーヒースロップ	牛乳 豚もつ 牛すじ 昆布 さつ まあげ 黒半べん すじ銚 うずら卵 おでん粉 いか わかめ 納豆	こんにゃく 大根 ほうれん草 キャベツ にんじん	米飯 じゃがいも 大豆油 ごま油	かつおだし 醤油 みりん フィッシュ カルシウム 醤油 かつおだし たれ からし インスタントコーヒー	795 36.3 451 3.4	
28 (水)	さくらごはん 牛乳 さばのみそあんかけ ひじきの炒め煮 すいとん汁	牛乳 さば 赤みそ 豚肉 ひじき 油揚げ 鶏肉	にんじん たけのこ こんにゃく と うもろこし 大根 白菜 しいたけ 根深ねぎ	さくらご飯 大豆油 砂糖 ごま でんぶん 大豆油 砂糖	みりん 醤油 フィッシュカルシウム かつお だし かつおだし 醤油 みりん 塩	911 33.1 380 4.5	
29 (木)	中華めん 牛乳 みそラーメン パンパンジー こんがりナッツ タルト	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 ささみ チャンク 全卵 乳 乳製品	生姜 にんにく メンマ チンゲン サイ とうもろこし 根深ねぎ キャベツ きゅうり	中華めん 大豆油 砂糖 ごま カシューナッツ 小麦粉	とりがらスープ とんこつスープ 中 華スープの素 醤油 塩 酒 こしょ う 棒々鶏ドレッシング	901 35.4 368 3.3	
30 (金)	麦入り米飯(5%) 牛乳 ポークカレー 大根サラダ ぼんかん	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク まぐろ油漬 ぼんかん	にんにく 生姜 たまねぎ にんじ ん りんごペースト きゅうり 大根	麦ご飯 大豆油 じゃがいも マヨネーズ	塩 がらスープ 赤ワイン こしょう カレー粉 トマトケ チャップ 中濃ソース フィッシュカ ルシウム 醤油	880 29.8 398 2.6	

- ※ 家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。
- ※ 令和7年4月以降、静岡市の学校給食では落花生（ピーナッツ）・くるみを原材料とした給食の提供はありません。
- ※ 米飯の製造過程で小麦、大豆が混入する可能性があります。
- ※ パンの製造過程でくるみ、卵、落花生、ごま、大豆、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
- ※ めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
- ※ 東部学校給食センターでは、アレルギー原因食材を使用した調理機器の共用があります。