


1月 家庭配布献立表

中学 A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)	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	米飯 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま でんぶん 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」
9 (金)	米飯 牛乳 和風ハンバーグ きのことソース 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	米飯 大豆油 でんぶん 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	764 27.5 421 2.4	種実類を食べよう 「野菜の アーモンド和え」
13 (火)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 野菜のからし和え 大豆というこのポリポリ揚げ	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	米飯 でんぶん 砂糖 大豆油 でんぶん 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」
14 (水)	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kim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	うどん 大豆油 でんぶん 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」
15 (木)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 リャンパン 春巻	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ ハム 鶏肉 ほたて貝エキス	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	米飯 大豆油 砂糖 でんぶん 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
16 (金)	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」
19 (月)	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 大豆油 小麦粉 パン粉 レタス たまねぎ にんじん トマト	パン 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
20 (火)	米飯 牛乳 八宝菜 ぎょうざ 中華サラダ アーモンド入り味噌煮干し 小袋	牛乳 えび 豚肉 うずら卵 なた豆 豚肉 ハム 卵 アーモンド入り味噌煮干し	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	米飯 大豆油 でんぶん 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」
21 (水)	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」
22 (木)	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kim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 ビューレー	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」

1月 家庭配布献立表

中学 A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)	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 パイナップル缶 みかん缶 黄桃缶	にんじん たまねぎ キムチ つば づけ もやし	米飯 小麦粉 でんぷん 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	 <p>全国学校給食記念週間の期間は1月24日～1月30日です</p> <p>★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」 「かつおの二色丼」 ★昔の給食 「すいとん汁」</p>
26 (月)	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 いしか わかめ 納豆	こんにやく 大根 ほうれん草 キャベツ にんじん	米飯 じゃがいも	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	
27 (火)	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 こんにやくと 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 でんぷん じゃがいも すいとん	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	
28 (水)	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 どうもろこし 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	
29 (木)	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 カレールウ 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	
30 (金)	米飯 牛乳 かつおの二色丼 野菜のごま和え のっぺい汁	牛乳 かつお油漬 卵 かまぼこ 油揚げ 豆腐	生姜 キャベツ 小松菜 にんじん こんにやく 大根	米飯 砂糖 植物油脂 ごま 砂糖 里芋 でんぷん	醤油 酒 かつお節エキス 醤油 かつおだし 塩 醤油	761 29.3 393 2.5	

- ※ 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。