

# 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		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
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 カルテン、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		
8 (木)	米飯 牛乳 韓国風肉じゃが ナムル ししゃもの唐揚げ			米飯		727 24.8 409 1.8	人気の献立 「韓国風肉じゃが」
	牛乳						
	豚肉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ	じゃがいも ごま油 砂糖	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			
	ハム	ほうれん草 大根	ごま	ナムルドレッシング			
	ししゃも		でんぶん 大豆油				
9 (金)	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 コーヒーシロップ		米飯			764 27.5 421 2.4	種実類を食べよう 「野菜の アーモンド和え」
	牛乳						
	鶏肉 粉末卵白	しめじ えのきたけ たまねぎ	大豆油 でんぶん パン粉	塩 こしょう スープストック 醤油			
	ハム	キャベツ ほうれん草 とうもろこし	アーモンド 砂糖	醤油			
	油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	大根 にんじん 根深ねぎ		かつおだし			
			砂糖	インスタントコーヒー			
13 (火)	米飯 牛乳 大根のそぼろ煮 野菜のからし和え 大豆といりこのポリポリ揚げ		米飯			742 32.4 579 2.4	あごを鍛える 食べ物 「大豆、煮干し」
	牛乳						
	鶏肉	大根 にんじん たけのこ しいたけ	でんぶん 砂糖 大豆油	酒 フィッシュカルシウム 醤油			
	いか	キャベツ ほうれん草		醤油 かつおだし 洋辛子粉			
	大豆 かえり煮干し		でんぶん さつまいも 大豆油 砂糖 ごま	フィッシュカルシウム 醤油 みりん			
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		うどん			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」
	牛乳						
	豚肉 スキムミルク 油揚げ	にんにく たまねぎ 生姜 にんじん 根深ねぎ	大豆油 でんぶん	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			
	ハム	ほうれん草 キャベツ きゅうり 大根	ごま ごま油	和風乳化ごまドレッシング			
			小麦粉 ラード 小豆あん				
15 (木)	米飯 牛乳 麻婆豆腐 リヤンパン 春巻		米飯			855 30.1 387 2.6	中華料理を味わおう
	牛乳						
	豚肉 豆腐 赤みそ	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	大豆油 砂糖 でんぶん ごま油	中華スープの素 酒 オイスター ソース 醤油 赤唐辛子粉			
	ハム	レタス きゅうり	春雨	中華ドレッシング			
	鶏肉 ほたて貝エキス	たけのこ たまねぎ	大豆油 小麦粉				
16 (金)	米飯 牛乳 さわらの西京焼き 即席漬け けんちん汁		米飯			703 29.8 363 1.6	冬が旬の食べ物を知ろう 「さわら、大根」
	牛乳						
	さわら みそ			粉末酒粕			
	塩昆布	白菜	ごま	塩			
	豚肉 豆腐	ごぼう しいたけ にんじん 大根 葉ねぎ	大豆油 ジャガイモ	かつおだし 醤油 塩			
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		パン			684 27.7 333 2.9	マンハッタン グラムチャウダーについて知ろう
	牛乳						
	えび 大豆粉		大豆油 小麦粉 パン粉				
		レタス		中濃ソース			
	あさり ベーコン	たまねぎ にんじん トマト	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 大豆油	スープストック 塩 こしょう 白ワイン			
20 (火)	米飯 牛乳 八宝菜 ぎょうざ 中華サラダ アーモンド入り味付煮干し 小袋		米飯			812 31.3 411 2.3	あごを鍛える 食べ物 「煮干し、アーモンド」
	牛乳						
	えび 豚肉 うずら卵なると	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	大豆油 でんぶん ごま油	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			
	豚肉	キャベツ 玉ねぎ	大豆油 小麦粉				
	ハム 卵	キャベツ きゅうり とうもろこし	春雨 ごま 砂糖	中華ドレッシング 食塩			
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					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」
	牛乳						
	鶏肉 粉末状大豆たん白		大豆油 パン粉				
		ごぼう れんこん キャベツ きゅうり	マヨネーズ				
	豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	にんじん 大根 根深ねぎ	じゃがいも	かつおだし			
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				かつおごまふりかけ	844 35.3 502 2.8	パンにはさんで食べよう 「ツナサンド」
	牛乳						
	ベーコン 鶏肉 チーズ スキムミルク 牛乳	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	大豆油 ジャガイモ 小麦粉 マーガリン 生クリーム	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			
	まぐろ油漬	きゅうり とうもろこし	マヨネーズ	こしょう			
	卵 乳製品 ゼラチン	黄桃 パインアップル マンゴー ピューレー	小麦粉				

# 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		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
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 カルテン、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		
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			米飯		770 26.5 266 1.9	
		牛乳					
		ちくわ 青のり粉		小麦粉 でんぶん 大豆油			
		豚肉	にんじん たまねぎ キムチ つぼづけ もやし	大豆油 ごま油	酒 塩 中華スープの素 醤油		
			パインアップル缶 みかん缶 黄桃缶				
26 (月)	米飯 牛乳 静岡おでん おひたし 納豆 コーヒーシロップ			米飯		795 36.3 451 3.4	<b>全国学校給食記念週間の期間は1月24日～1月30日です</b>
		牛乳					
		豚もつ すじ 昆布 さつまあげ 黒半べん すじ鉤うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	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		
		いか わかめ	ほうれん草 キャベツ にんじん		醤油 かつおだし		
		納豆			たれ からし		
				砂糖	インスタントコーヒー		
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			さくらご飯		911 33.1 380 4.5	<b>★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」「ぽんかん」「かつおの二色丼」「昔の給食「すいとん汁」</b>
		牛乳					
		さば 赤みそ		大豆油 砂糖 ごま でんぶん	みりん		
		豚肉 ひじき 油揚げ	にんじん たけのこ こんにゃくと うもろこし	大豆油 砂糖	醤油 フィッシュカルシウム かつおだし		
		鶏肉	大根 白菜 しいたけ 根深ねぎ	じゃがいも すいとん	かつおだし 醤油 みりん 塩		
28 (水)	中華めん 牛乳 みそラーメン パン・パンジー <sup>1</sup> こんがりナッツ タルト			中華めん		901 35.4 368 3.3	
		牛乳					
		豚肉 赤みそ	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	大豆油 砂糖	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		
		鶏肉ささみチャンク	キャベツ きゅうり	ごま	棒々鶏ドレッシング		
				カシューナッツ			
		全卵 乳 乳製品	いちご	小麦粉			
29 (木)	麦入り米飯(5%) 牛乳 ポークカレー 大根サラダ ぽんかん			麦ご飯		880 29.8 398 2.6	
		牛乳					
		豚肉 チーズ スキムミルク	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん りんごペースト	大豆油 じゃがいも	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		
		まぐろ油漬	きゅうり 大根	マヨネーズ	醤油		
			ぽんかん				
30 (金)	米飯 牛乳 かつおの二色丼 野菜のごま和え のべい汁			米飯		761 29.3 393 2.5	
		牛乳					
		かつお油漬 卵	生姜	砂糖 植物油脂	醤油 酒 かつお節エキス		
		かまぼこ	キャベツ 小松菜	ごま 砂糖	醤油		
		油揚げ 豆腐	にんじん こんにゃく 大根	里芋 でんぶん	かつおだし 塩 醤油		

- ※ 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。