

* 1月の献立表 *

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
9	火		麦ご飯					米 麦		756 31.2 25.7	
			五色卵	鶏肉 豆腐 みそ 卵		にんじん グリンピース きくらげ		砂糖	ごま油		
			つきこんにゃくの炒り煮	豚肉		にんじん	こんにゃく れんこん 枝豆	砂糖	油		
			白菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			白菜				
			みかん				みかん				
10	水		フレンチトースト	卵	牛乳			パン 砂糖	マーガリン	795 33.2 36.4	
			ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
			ハムソテー	ハム		にんじん ピーマン	キャベツ		油		
11	木		麦ご飯					米 麦		872 34.3 17.1	
			豚肉のしょうが煮	豚肉		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ こんにゃく	砂糖	ごま		
			野菜炒め			にんじん 小松菜	もやし キャベツ		油		
			鏡開きおしるこ	小豆				砂糖 白玉だんご			
12	金		ひじきご飯	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく 干し椎茸	米 麦 砂糖	油	744 37.3 19.9	
			いかの香味焼き	いか みそ			しょうが にんにく 根深ねぎ				
			もやしとコーンのおひたし				もやし キャベツ とうもろこし		ごま		
			うすくず汁	かまぼこ 豆腐		にんじん 葉ねぎ	しめじ えのき茸	片栗粉			
			みかん				みかん				
15	月		麦ご飯					米 麦		806 34.5 27.5	
			さばの利休焼き	さば				砂糖	ごま		
			荳わかめのきんぴら	かまぼこ	くわわかめ	さやいんげん にんじん	こんにゃく ごぼう	砂糖	ごま 油		
			じゃがいもとキャベツのみそ汁	油揚げ みそ			キャベツ	じゃがいも			
16	火		麦ご飯					米 麦		889 30.5 32.0	
			鶏肉の薬味ソース	鶏肉			にんにく しょうが 根深ねぎ レモン	片栗粉 砂糖	油		
			チンゲン菜ソテー			にんじん チンゲン菜	キャベツ		油		
			飛鳥スープ	ベーコン みそ	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	じゃがいも	油		
17	水		りんごチップ入りロールパン					パン		807 30.3 31.7	
			シェパーズパイ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 砂糖 マカロン	油 バター		
			ミニトマト			ミニトマト					
			大根スープ	ベーコン		にんじん 小松菜	にんにく 大根 白菜		油		
18	木		麦ご飯					米 麦		765 31.7 21.8	
			静岡おでん	豚肉 竹輪 煮はんぱん なる と 揚げポール とうもろこし	昆布 いわし粉 青のり		こんにゃく 大根	じゃがいも			
			ほうれん草のごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま		
			りんご				りんご				
19	金		高菜チャーハン	ベーコン 卵		にんじん 高菜		米 麦	ごま油 ラード 油	817 25.7 32.2	
			じゃが丸揚げ	卵	チーズ			じゃがいも 片栗粉	油		
			もずく入り野菜スープ	かまぼこ 豆腐	もずく	にんじん 葉ねぎ	玉ねぎ		ごま油 ごま		
			ヨーグルト		乳 寒天		ブルーベリー果汁	砂糖			
22	月		麦ご飯					米 麦		706 34.9 22.0	
			白身魚の香味焼き	メルルーサ みそ			しょうが 根深ねぎ		ごま油		
			ナムル			にんじん 小松菜	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
			キムチ鶏だんご汁	鶏肉 卵 みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 根深ねぎ しょうが 白菜 しめじ 白菜キムチ	片栗粉			
23	火		麦ご飯					米 麦		889 27.8 27.0	
			ビーフカレー	牛肉	ヨーグルト チーズ	にんじん	にんにく セロリー 玉ねぎ	じゃがいも	油		
			元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
			いちごミルクゼリー	ゼラチン	寒天 牛乳		いちご	砂糖	生クリーム		
24	水		ソフト麺					ソフト麺		853 34.3 32.7	
			つげナポリタン	ベーコン 鶏肉	チーズ	にんじん トマト チンゲン菜	にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも	油 生クリーム		
			大豆のココロサラダ	大豆	チーズ	にんじん	きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ		
			いちごのカップケーキ	卵	牛乳			いちごジャム 小麦粉	油		
25	木		桜えびと里芋の炊き込みご飯		桜えび		枝豆	米 麦 里芋 砂糖		789 29.7 28.5	
			太刀魚の野菜あんかけ	太刀魚		にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸	砂糖 片栗粉	油		
			かきたま汁	卵 豆腐		小松菜 葉ねぎ	しめじ えのき茸 きくらげ	片栗粉			
			みかん				みかん				
26	金		玄米入りロールパン					パン		755 29.8 34.4	
			冬野菜のクリーム煮	ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ かぶ カリフラワー	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			小松菜サラダ	ハム		小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま		
			いちご				いちご				
29	月		黒米入りご飯					米 黒米		852 34.8 29.1	
			鶏肉のわさびみそ焼き	鶏肉 わさびみそ みそ			しょうが		マヨネーズ		
			伊豆産ひじきの煮物	油揚げ	ひじき	にんじん		砂糖	油		
			けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	こんにゃく 干し椎茸 ごぼう 大根 根深ねぎ		ごま油		
			みかん				みかん				
30	火		< 市内統一メニュー >								797 32.0 25.1
			麦ご飯					米 麦			
			ちんちん揚げ	さばずり身 いかずり身 卵 みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ しょうが	片栗粉 砂糖	油		
			白菜のおかか和え	かつお節		小松菜	白菜	砂糖			
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん	ごぼう 大根 干し椎茸	里芋	ごま油		
			お米のムース	卵	乳			砂糖 米粉 水あめ			
31	水		食パン / いちごジャム					パン いちごジャム		837 37.3 35.6	
			ハンバーグ	豚肉 卵	牛乳 チーズ		玉ねぎ	パン粉	油		
			カレースパゲティソテー	ハム		にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ	スパゲティ	油		
			きのことポテトのミルクスープ	ベーコン	牛乳	小松菜	にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム えのき茸	じゃがいも コーンスターチ	油 バター		

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
 ※献立は仕入れの都合により、一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については事前にお知らせします。)