



# 令和7年度 1月献立表



伊豆の国市立  
韮山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
7	水	りんごチップパン		脱脂粉乳		りんご	小麦粉 砂糖	ショートニング	789kcal 30.6g 31.8%		
		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	マカロニ 砂糖 じゃがいも	バター 油			
		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			
		いちごヨーグルト和え		ヨーグルト		いちご パナナ	砂糖 水あめ				
8	木	麦ご飯					米 麦		814kcal 29.8g 34.4%		
		鶏肉の薬味ソースかけ	鶏肉			にんにく しょうが 根深ねぎ レモン果汁	砂糖 片栗粉	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			
9	金	わかめご飯		わかめ			米 麦		890kcal 35.8g 21.8%	鏡開き献立	
		松風焼き	鶏肉 卵 みそ	あおのり 豆乳		玉ねぎ しょうが	パン粉 砂糖	油 ごま			
		磯びたし		のり	小松菜 にんじん	キャベツ					
		鏡開きおしるこ	小豆					砂糖 白玉団子			
12	月	成人の日									
13	火	麦ご飯					米 麦		700kcal 29.6g 26.2%		
		親子煮	鶏肉 竹輪 卵		にんじん	干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ	砂糖				
		じゃこと大根の和え物		ちりめんじゃこ	小松菜	大根 キャベツ とうもろこし		ごま油 ごま			
		じゃがペースト	ベーコン みそ		葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも	バター			
14	水	フレンチトースト	卵	脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン	764kcal 33.3g 38.2%		
		ハムソテー	ハム		にんじん ピーマン	キャベツ		油			
		ポークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	トマト にんじん	玉ねぎ	砂糖 じゃがいも	油			
15	木	麦ご飯					米 麦		719kcal 29.6g 22.5%		
		白身魚の野菜あんかけ	ホキ		にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根	片栗粉	油			
		さつま芋のレモン煮				レモン果汁	さつまいも 砂糖				
		白菜のみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ			白菜					
16	金	高菜チャーハン	ベーコン 卵		にんじん 高菜漬		米 麦 (砂糖 でん粉)	油 ごま油 ラード (ごま)	703kcal 26.8g 32.6%		
		花シューマイ	豚肉			玉ねぎ 干し椎茸 しょうが	しゅうまいの皮	ごま油			
		ほうれん草のナムル			にんじん ほうれん草	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま			
		はるさめスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	干し椎茸	はるさめ	油			
19	月	ソフト麺					小麦粉		726kcal 31.7g 34.3%		
		ほうれん草のクリームソース	ベーコン いか	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉	油 バター			
		チーズロール		チーズ			ワンタンの皮 小麦粉	油			
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	にんじん	もやし	砂糖	ごま油 ごま			
		みかんゼリー				みかん果汁	水あめ 砂糖				
20	火	麦ご飯					米 麦		700kcal 27.2g 24.8%		
		野菜のそぼろ煮	鶏肉 厚揚げ ちくわ		にんじん グリンピース	こんにゃく たけのこ	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油			
		小松菜のツナ和え	マグロフレーク		小松菜 にんじん	大根	砂糖	ごま油 ごま			
		りんご				りんご					

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくるものになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるものになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
21	水	バターロールパン		脱脂粉乳 生クリーム			小麦粉 砂糖	油 ヨートンク バター	704kcal 29.7g 38.3%		
		冬野菜のクリーム煮	鶏肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん フロッコリー	玉ねぎ かぶ カリフラワー	小麦粉 じゃがいも	油 バター			
		大根サラダ	マグロフレーク 鰹節		にんじん	大根 きゅうり	砂糖	ソイグ マヨネーズ ごま油			
		ヨーグルト		乳 寒天		ブルー果汁	砂糖				
22	木	麦ごはん					米 麦		700kcal 34.1g 27.5%		
		豚肉のしょうが煮	豚肉		にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ こんにゃく	砂糖	ごま			
		磯マヨネーズ和え	ハム 鰹節	のり	ほうれん草	キャベツ きゅうり		ソイグ マヨネーズ			
		大根の味噌汁	みそ 油揚げ	わかめ		大根 根深ねぎ					
23	金	麦ごはん					米 麦		727kcal 30.5g 27.3%		
		白身魚のチリソース	ホキ			しょうが にんにく 根深ねぎ 玉ねぎ トマト	片栗粉 砂糖	油 ごま油			
		もやしナムル		ちりめんじゃこ	にら	もやし	砂糖	ごま油 ごま 油			
		大根とわかめのピリ辛スープ	豚肉 豆腐	わかめ	にんじん	にんにく しょうが 大根 根深ねぎ		油 ごま油			
		みかん				みかん					
26	月	麦ごはん					★米 麦		706kcal 25.7g 27.1%		
		浜名湖産のりの佃煮		★のり			砂糖 水あめ でんぷん				
		てつざえもんコロッケ				玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 米粉 パン粉 春巻きの皮	油			
		納豆和え	納豆		★小松菜★にんじん	★キャベツ	砂糖	市内産			
		豚汁	★豚肉 みそ		★にんじん	大根 ごぼう ★根深ねぎ こんにゃく	里芋	油			
		市内産のお米のパパロア	豆乳		市内産	市内産	水あめ 砂糖 米粉	油			
27	火	桜えびご飯		★桜えび			★米 麦		726kcal 33.2g 21.3%		
		静岡おでん	★豚肉 竹輪 なると フスマ卵 ★黒はんぺん 揚げ餅 卵 鰹節	昆布 煮干し粉 あおのり	市内産	大根 こんにゃく	じゃがいも				
		おかか和え	★かつお節		★小松菜	★キャベツ ★もやし					
		県内産抹茶入り玄米まんじゅう	小豆 生あん	寒天	★抹茶		★玄米 砂糖 水あめ				
28	水	お茶揚げパン		脱脂粉乳	★茶		小麦粉 砂糖	ヨートンク 油	770kcal 28.9g 35.6%		
		県内産しらす入りシューマイ	すけとくだらすり身 ★しらす 大豆たん白			玉ねぎ ★キャベツ しょうが	砂糖 小麦粉 でんぷん	豚脂			
		ツナサラダ	マグロフレーク			★キャベツ ★きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
		エリンギのクリームスープ	ベーコン 豆乳	チーズ	★にんじん パセリ	玉ねぎ エリンギ	じゃがいも 小麦粉	バター 油			
		丹那ヨーグルト		★牛乳 ★全粉乳			砂糖				
29	木	有機栽培のご飯				市内産	米		791kcal 33.8g 29.9%		
		さばのお茶パン粉焼き		★さば	★茶		パン粉	ソイグ マヨネーズ 油			
		三太郎大根のそぼろ煮		★豚肉	★にんじん	しょうが ★生椎茸 大根	砂糖 片栗粉	油			
		さつま汁	鶏肉 豆腐 みそ		★にんじん	大根 ★根深ねぎ	市内産	さつまいも			
		みかん			市内産	★みかん	市内産				
30	金	麦ご飯					★米 麦		708kcal 25.0g 28.9%		
		発芽玄米ふりかけ	鰹節 飛魚	昆布 のり	抹茶		米糠 砂糖 でんぷん★玄米				
		黒はんぺんのお茶フライ	★黒はんぺん (さば いわし たら)		★煎茶		でんぷん 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー	油			
		ヤーコンのごま和え			★にんじん★小松菜	★キャベツ	市内産	ヤーコン 砂糖			ごま
		かきたま味噌汁	豆腐 ★卵 みそ	★わかめ	★チンゲン菜	玉ねぎ					
		県内産いちごのムース	ゼラチン 大豆粉 豆乳	寒天		★いちごピューレ	水あめ 砂糖 でんぷん	油			

全国学校給食週間

# 1月給食だより

※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。(事前にお知らせします。)

## ●全国学校給食週間 1/26(月)～1/30(金)

この週間中は、地場産物を重点的に使った献立を実施します。伊豆の国市や県内で生産される食材を味わってください。★印で表示している食材が県内産物です。その他の野菜も手に入る場合には、なるべく県内産を納入してもらいます。1/26のデザートは、伊豆の国市でとれたお米を使ったパパロアです。このデザートのパッケージは、10月に市内の小・中学校から応募された作品の中から選ばれた3点(小学校1～3年生の部、4～6年生の部、中学生の部から各1点)が採用されます。