

平成30年度 1月 こんだてひょう

しょうがっこう

伊豆市立中伊豆給食センター

日付	曜日	牛乳	献立名	卵	乳	小麦	えび	＜きいろ＞ 主にエネルギーとなる食品群	＜あか＞ 主に体の組織をつくる食品群	＜みどり＞ 主に体の調子を整える食品群	エネルギー たんぱく質 脂質%	メモ	
7月								し	ぎ	よ			
8	火	○	むぎごはん みしまじゃがととやき ゆずあえ なまあげのちゅうかに					★	精白米 麦 じゃがいも 油 砂糖 でんぷん 砂糖 油 砂糖 ごま油 でんぷん	すり身(ぐち たら ぶえだい カマス) 豆板醤 豚肉 うすら卵 生揚げ みそ	小松菜 キャベツ 大根 きゅうり にんじん ゆず果汁 しょうが たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	612 Kcal 23 g 27 %	★給食スタート★ 今年もよろしく お願いいたします
9	水	○	むぎごはん さばのたつたあげ きりぼしだいこんのもの たまねぎとえのきのみそしる みかん						精白米 麦 油 でんぷん 油 砂糖 油 砂糖	さば さつま揚げ(卵なし) みそ 豆腐	しょうが 切り干し大根 にんじん こんにゃく 枝豆 玉ねぎ えのきたけ ねぎ みかん	691 Kcal 25 g 28 %	
10	木	○	きなこトースト ピーズサラダ あすかチャウダー			★	★		小麦粉 砂糖 ショートニング バター 砂糖 ごま油 ごま 油 バター 小麦粉 コーンスターチ	脱脂粉乳 きなこ ミックスピーズ ツナフレーク ベーコン 鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳 豆乳 みそ	水菜 キャベツ にんじん 枝豆 レモン汁 玉ねぎ にんじん 白菜	644 Kcal 28 g 42 %	
11	金	○	ちゅうかおこわ ちくわのカレーあげ やさしいいそべあえ おしるこ				★	★	精白米 もち米 ごま油 油 砂糖 小麦粉 油	焼き豚 ちくわ(卵なし) 卵	にんじん 干し椎茸 たけのこ 小松菜 キャベツ もやし にんじん	687 Kcal 22 g 21 %	小正月
14月									せ	い			
15	火	○	セルフドッグ(ロールパン) (ウインナー) ツナサラダ ミートボールのシチュー いちごヨーグルト			★	★		小麦粉 砂糖 ショートニング ウインナー えごま油 砂糖 油 さつまいも バター 小麦粉 生クリーム	脱脂粉乳 ウインナー ツナフレーク レバー入り肉団子 牛乳 レッドキドニー 大福豆	クチャップ キャベツ 小松菜 とうもろこし グリーンピース 玉ねぎ にんじん マッシュルーム しめじ いちご果肉 果汁	708 Kcal 30 g 35 %	いちごの日
16	水	○	ソフトめん ジャーマンポテト ミートソース てづくりカルピスゼリー				★	★	小麦粉 油 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	ハム 豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく 玉ねぎ マッシュルーム クチャップ トマトピューレ にんじん	671 Kcal 26 g 22 %	修善寺小なし
17	木	○	むぎごはん とりのからあげ やさしいごまあえ わかめスープ りんご					★	精白米 麦 でんぷん 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま でんぷん	鶏肉 わかめ	しょうが にんにく もやし キャベツ にんじん 小松菜 にんじん きくらげ とうもろこし ねぎ りんご	605 Kcal 22 g 25 %	
18	金	○	むぎごはん てりやきハンバーグ はるさめサラダ はくさいのしょうがみそしる チョコミニクレープ					★	精白米 麦 油 パン粉 砂糖 でんぷん 春雨 砂糖 ごま油 ごま ごま油 砂糖 小麦粉 水あめ でんぷん マーガリン チョコレート	豚肉 大豆 豆腐 豆乳 ハム 豆腐 みそ 乳製品 卵 粉乳	玉ねぎ れんこん にんじん キャベツ しょうが 白菜 えのきたけ	714 Kcal 27 g 27 %	
21	月	○	むぎごはん さんまのカボスレモンに ごぼうサラダ さつまいものみそしる オレンジ					★	精白米 麦 砂糖 でんぷん 砂糖 練りごま ごま油 ごま さつまいも	さんま ハム 油揚げ みそ	かぼす果汁 レモン果汁 レモンペースト 大根 ごぼう にんじん とうもろこし 白菜 えのきたけ オレンジ	683 Kcal 23 g 31 %	
22	火	○	むぎごはん ヤーコンカレー うめこぶあえ おちゃプリン					★	精白米 麦 油 じゃがいも カレールウ はちみつ ごま 砂糖 砂糖 水あめ	豚肉 大豆 塩昆布 乳製品 牛乳	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ヤーコン トマトピューレ グリーンピース 大根 小松菜 キャベツ にんじん 梅ペースト しょうが 抹茶	658 Kcal 21 g 25 %	
23	水	○	むぎごはん さけのしおやき たくあん すいとん あじつけのり					★	精白米 麦 さけのしおやき 里芋 すいとん 小麦粉 砂糖 ショートニング きび砂糖 油	塩鮭 油揚げ 鶏肉 のり	たくあん きくらげ ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	595 Kcal 28 g 22 %	
24	木	○	あげパン マカロニポロネーズ コーンたまごスープ フルーツのヨーグルトあえ			★	★		小麦粉 砂糖 ショートニング きび砂糖 油 バター パン粉 マカロニ 油 でんぷん 砂糖 みかんゼリー ぶどうゼリー	脱脂粉乳 ベーコン 卵 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん パセリ 玉ねぎ クリームコーン缶 チンゲン菜 パイン缶 みかん缶 マンゴー缶	606 Kcal 19 g 31 %	
25	金	○	むぎごはん くろはんぺんのおちゃあげ わさびあえ なかいずのごじる りんご					★	精白米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ごま油	黒はんぺん(さば いわし) 鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 大豆 みそ	抹茶 キャベツ 大根 わさび茎 ごぼう 大根 にんじん こんにゃく ねぎ とうがらし りんご	632 Kcal 25 g 26 %	中小5年生なし
28	月	○	むぎごはん あげギョウザ ジャージャンどうぶ わかめのおひたし オレンジ					★	精白米 麦 ごま油 でんぷん 砂糖 油 砂糖 ごま油 でんぷん ごま	豚肉 魚介エキス ホタテエキス 豆板醤 豚肉 生揚げ みそ わかめ	キャベツ たけのこ にら しょうが にんにく しょうが にんにく にんじん たけのこ 干し椎茸 キャベツ ほうれん草 にんじん オレンジ	691 Kcal 26 g 29 %	修善寺小 熊坂小なし
29	火	○	こくとうロールパン ラザニア かいそうこんにゃくサラダ はくさいスープ ヨーグルト			★	★		小麦粉 砂糖 ショートニング 黒糖蜜 油 砂糖 ワンタンの皮 バター 小麦粉 砂糖 ごま油 ウインナー ヨーグルト	脱脂粉乳 豚肉 大豆 牛乳 海藻ミックス ツナフレーク ウインナー	にんにく 玉ねぎ トマト缶 トマトピューレ クチャップ こんにゃく キャベツ とうもろこし えのきたけ 白菜	656 Kcal 28 g 34 %	
30	水	○	むぎごはん さけふりかけ えびいもコロッケ ひじきサラダ おざく いちご					★	精白米 麦 ごま 砂糖 油 えびいも マッシュポテト 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま油 里芋 砂糖	鮭 鶏肉 ひじき ハム 油揚げ	玉ねぎ キャベツ にんじん 枝豆 大根 にんじん 干し椎茸 こんにゃく 小松菜 いちご	628 Kcal 20 g 25 %	修善寺小なし
31	木	○	もちげんまいいりごはん にくじゃが キャベツのごますあえ だいこんのみそしる ミニトマト						もち玄米 精白米 麦 じゃがいも 油 砂糖 砂糖 ごま 豆腐 みそ	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん しらたき 玉ねぎ さやいんげん キャベツ にんじん もやし 大根 チンゲン菜 ミニトマト	619 Kcal 22 g 24 %	

※天候や仕入れの状況により、材料を変更する場合があります。アレルギー対応にかかわる場合、事前にお知らせします。

担当：栄養教諭 青島