

令和元年度 12月 献立表

中学校

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		
2	月	○	麦ごはん					精白米 麦			829 Kcal	ふるさと食材の塩昆布和え ★3年 山田さん★		
			黒はんぺんの磯部揚げ	★		★		小麦粉 油	黒はんぺん(さば いわし) 卵 のり		35 g			
			ふるさと食材の塩昆布和え				★		ごま油 ごま	塩昆布 ちりめんじゃこ	きゅうり キャベツ にんじん 枝豆 たくあん		31 %	
			豆乳野菜汁						ごま	豚肉 豆腐 みそ 豆乳	大根 ごぼう にんじん しょうが 小松菜			
3	火	○	麦ごはん					精白米 麦			797 Kcal	大豆しいたけコロッケ ★1年 犬塚さん 2年杉本さん★		
			大豆しいたけコロッケ	★		★		油 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	大豆 卵	玉ねぎ 干しいたけ	24 g			
			コールスローサラダ					砂糖 油		キャベツ にんじん とうもろこし	25 %			
			鶏団子汁				★		つくね(鶏肉 でんぷん パン粉 玉ねぎ 砂糖) 豆腐 みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ				
4	水	○	平うどん				★	小麦粉			782 Kcal	○山梨県 ほうとう		
			ほうとう汁						鶏肉 油揚げ みそ	ごぼう 大根 にんじん 干しいたけ かぼちゃ ねぎ	34 g			
			野菜のごま和え						ごま 砂糖	もやし キャベツ にんじん 小松菜				
			焼きプリン	★	★				砂糖 生クリーム カラメルタブレット	卵 牛乳			30 %	
5	木	○	メープルシロップトースト			★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング バター メープルシロップ	脱脂粉乳		750 Kcal	★ふるさと給食★		
			ひじきのマリネ						砂糖 えごま油	ひじき	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし		30 g	
			アサリ入りチャウダー				★		油 じゃがいも 米粉 コーンスターチ	ベーコン アサリ 牛乳 豆乳 白大豆ペースト	玉ねぎ にんじん パセリ		35 %	
			いちごヨーグルト (中学のみ) フィッシュビーンズ				★		砂糖 ごま でんぷん	ヨーグルト 大豆 かたくちいわし	いちご			
6	金	○	麦ごはん					精白米 麦			745 Kcal	★ふるさと給食★		
			静岡おでん	★					じゃがいも	ちくわ(さんま タラ イトヨリダイ 金 目 えそ) 黒はんぺん(さば 鰯) なると(スケソウダラ イトヨリ) 元氣ボール(タラ イトヨリ 枝豆 ちり めん) 豚肉 うすら卵 昆布 かつおぶし だし粉(さば節 いわし 煮干し 青のり)	こんにゃく 大根		31 g	
			納豆和え							納豆 鰹節 のり	ほうれん草 にんじん		21 %	
			みかん								みかん			
9	月	○	ゆかりじゃこごはん					精白米 麦 ごま	しらす干し	ゆかり粉	817 Kcal	★日本味の旅ツアー★ in 愛知		
			鶏の塩から揚げ				★		小麦粉 でんぷん 油	鶏肉	しょうが にんにく		32 g	
			こんにゃくの炒り煮						油 砂糖	さつま揚げ(タラ) 鰹節	にんじん こんにゃく ヤーコン		31 %	
			大根のみそ汁							油揚げ みそ	大根 えのきたけ チンゲン菜			
10	火	○	ロールパン			★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング バター	脱脂粉乳		817 Kcal	★世界味の旅ツアー★ in イギリス		
			おさつクリーム				★		生クリーム 砂糖 さつまいも	牛乳	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ケチャップ トマトピューレ グリンピース		32 g	
			肉団子のケチャップ煮				★		油 砂糖	レバー入り肉団子(玉ねぎ にんじん ねぎ パン粉 でんぷん 鶏レバー 鶏 肉)	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ケチャップ トマトピューレ グリンピース		31 %	
			白菜スープ オレシジ							ウインナー	白菜 にんじん 玉ねぎ えのきたけ とうもろこし オレシジ			
11	水	○	なめし					精白米 麦	ちりめんじゃこ	大根菜	771 Kcal	★世界味の旅ツアー★ in イギリス		
			ひきすり						油 砂糖	鶏肉 焼き豆腐	えのきたけ しらす干し にんじん 白菜 玉ねぎ ねぎ		26 g	
			即席漬け				★			塩昆布	キャベツ 小松菜 にんじん		21 %	
			鬼まんじゅう				★	★	さつまいも 小麦粉 砂糖	牛乳				
12	木	○	麦ごはん					精白米 麦			754 Kcal	★伊豆市統一メニュー★ ふるさと給食		
			干しエビとごまの和え物				★		砂糖 ごま	干しエビ	小松菜 キャベツ もやし		27 g	
			マーボー大根						油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 豆板醤 みそ	大根 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ しょうが		20 %	
			豆乳杏仁(いちごジャム)						砂糖 いちごジャム	寒天 ゼラチン 豆乳				
13	金	○	麦ごはん					精白米 麦			765 Kcal	★伊豆市統一メニュー★ ふるさと給食		
			おろしハンバーグ				★		油 パン粉	豚肉 大豆 豆腐 豆乳	玉ねぎ 大根		34 g	
			ブロッコリーのおかか和え						砂糖	かつお節	ブロッコリー キャベツ		24 %	
			かきたま汁 りんご	★					でんぷん	豆腐 わかめ 卵	玉ねぎ りんご			
16	月	○	麦ごはん					精白米 麦			762 Kcal	★伊豆市統一メニュー★ ふるさと給食		
			さわらの幽庵焼き						砂糖 でんぷん	さわら	ゆず		35 g	
			野菜の磯辺和え							のり	小松菜 キャベツ もやし にんじん		26 %	
			中伊豆の具汁 (中学のみ) いちごレアチーズ				★		ごま油 砂糖	豚肉 豆腐 大豆 みそ クリームチーズ クリーム 牛乳	ごぼう 大根 にんじん こんにゃく ねぎ とうがらし いちご果汁 レモン果汁			
17	火	○	ロールパン			★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング バター	脱脂粉乳		808 Kcal	★伊豆市統一メニュー★ ふるさと給食		
			コロネーションチキン				★		ノンエッグマヨネーズ	鶏ささみ ヨーグルト 白大豆ペースト	玉ねぎ とうもろこし レモン汁 ケチャップ		35 g	
			白身魚フリッター				★		小麦粉 でんぷん 砂糖 油 米粉	たら あおさ オキアミ	セロリー 玉ねぎ にんじん さやいんげん		37 %	
			スコッチブロス 豆乳プリン						オリーブ油 麦 ショートニング 砂糖	ウインナー 豆乳				
18	水	○	麦ごはん					精白米 麦			805 Kcal	★伊豆市統一メニュー★ ふるさと給食		
			鶏と大豆のねぎソース和え						油 でんぷん ごま油 砂糖	鶏肉 大豆	しょうが にんにく ねぎ にんじん		33 g	
			ひじきのごま和え						砂糖 ごま	ひじき	ほうれんそう キャベツ にんじん		25 %	
			駿河汁 みかん1/2個							鰯ボール(いわし たら) みそ	にんじん 大根 ごぼう ねぎ みかん			
19	木	○	麦ごはん					精白米 麦			830 Kcal	★伊豆市統一メニュー★ ふるさと給食		
			チキンカレー				★		油 じゃがいも カレールウ	鶏肉	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ケチャップ トマトピューレ グリンピース		25 g	
			海藻こんにゃくサラダ						砂糖 ごま油	海藻ミックス ツナフレーク	キャベツ きゅうり こんにゃく		23 %	
			フルーツのヨーグルト和え				★		砂糖	ヨーグルト	パイナップル みかん缶 マンゴー缶 りんご缶 フドウゼリー			
20	金	○	こぎつねごはん					精白米 麦 油 砂糖	油揚げ	にんじん 切り干し大根 枝豆	785 Kcal	○12/22 冬至 かぼちゃのそぼろ煮		
			かぼちゃのそぼろ煮						油 砂糖 でんぷん	豚肉	玉ねぎ にんじん かぼちゃ		28 g	
			白菜のおかか和え						砂糖	かつお節	白菜 小松菜		21 %	
			けんちん汁 (中学のみ) アシドミルク				★		ごま油 里芋	豆腐	ごぼう 大根 にんじん ねぎ 乳飲料			
23	月	○	麦ごはん					精白米 麦			768 Kcal	★伊豆市統一メニュー★ ふるさと給食		
			生揚げの中華煮	★					油 砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 豆板醤 うすら卵 生揚げ みそ	しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 白菜		27 g	
			もやしのナムル							ごま油 ごま	わかめ		もやし にんじん にんにく	26 %
			リコピンゼリー						砂糖	寒天 ゼラチン	オレンジジュース トマトジュース レモン汁			
24	火	○	りんごチップロール			★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング バター	脱脂粉乳		761 Kcal	★伊豆市統一メニュー★ ふるさと給食		
			じゃがいもの金平						ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま	ベーコン	こんにゃく にんじん 干しいたけ とうがらし		28 g	
			飛鳥チャウダー				★		油 米粉 でんぷん	ベーコン 鶏肉 油揚げ 焼き豆腐 牛乳 豆乳 みそ 白大豆ペースト	玉ねぎ にんじん グリンピース		31 %	
			オレシジ								オレシジ			
25	水	○	バターライス				★	精白米 麦 バター		とうもろこし マッシュルーム パセリ	830 Kcal	★クリスマスメニュー★		
			ローストチキン							鶏肉	セロリー 玉ねぎ		32 g	
			ツナサラダ						えごま油 砂糖	ツナフレーク	キャベツ 小松菜 にんじん		30 %	
			トマトと卵のスープ クリスマスケーキ				★		でんぷん 砂糖 米粉 水あめ 食物油脂	卵 豆乳	玉ねぎ トマト缶			

※仕入れ等の状況により、材料が変更になることがあります。材料の変更によるアレルギー対応がある場合、事前にお知らせします。

※ハム、ウインナー、焼き豚等は無えんせき商品(乳成分なし)、練り製品は卵なしのものを基本的に使用しています。

担当:栄養教諭 青嵐