

令和元年度 1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		
8	水	○	鶏そぼろごはん	★				精白米 麦 砂糖 でんぷん	鶏肉 卵	しょうが 玉ねぎ 枝豆	760 Kcal 33 g 31 %			
			ゆず和え					砂糖		キャベツ 大根 きゅうり にんじん ゆず				
			焼きししゃも							ししゃも干物				
			白菜のみそしる							みそ 生揚げ			白菜 えのきたけ	
9	木	○	だいだいのムース			★		砂糖 でんぷん	乳製品 ゼラチン 寒天	だいだい果汁	783 Kcal 32 g 25 %			
			麦ごはん						精白米 麦					
			豚肉の生姜炒め						油 砂糖 でんぷん	豚肉			しょうが 玉ねぎ たけのこ にんじん ねぎ ピーマン	
			大根ごまドレッシング						砂糖 ごま ごま油	ハム			大根 キャベツ とうもろこし	
10	金	○	トックスープ					油 トック ごま油	鶏肉	しょうが にんじん きくらげ えのきたけ チンゲン菜	841 Kcal 29 g 19 %	鏡開き		
			五色ごはん						精白米 麦 里芋	豚肉 大豆			にんじん 枝豆	
			ちくわのカレー揚げ	★		★			小麦粉 油	ちくわ(卵なし スケソウダラ、イトヨリダイ、太刀魚) 卵				
			野菜の磯辺和え							のり			小松菜 キャベツ にんじん もやし	
14	火	○	おしるこ					砂糖 くり 白玉団子	小豆		802 Kcal 33 g 28 %			
			黒糖ロールパン		★	★			小麦粉 砂糖 ショートニング 黒糖蜜	脱脂粉乳				
			ホワイトスパゲッティ		★	★			スパゲッティ オリーブ油 生クリーム	ベーコン			にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム えのきたけ	
			ツナサラダ						えごま油 砂糖	ツナフレーク			キャベツ 小松菜 きゅうり とうもろこし	
15	水	○	ミルクカレースープ			★		油 じゃがいも カレールウ	鶏肉 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん いんげん セロリー	823 Kcal 23 g 17 %	★修南小6年生 リクエストメニュー★		
			麦ごはん/のりの佃煮				★		精白米 麦/砂糖 でんぷん はちみつ	干しひとえぐさ				
			さつまいもコロッケ				★		油 さつまいも マッシュポテト 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぷん					
			わかめのレモン和え							わかめ			キャベツ レモン	
16	木	○	ワンタンスープ				★	ワンタンの皮	鶏肉	にんじん もやし きくらげ いら	806 Kcal 27 g 28 %			
			カルピスゼリー				★		砂糖 カルピス	ゼラチン 寒天			ブドウゼリー	
			わかめごはん						精白米 麦	炊き込みわかめ				
			いわしのカリカリフライ						砂糖 じゃがいも でんぷん 米粉 油	いわし			しょうが	
17	金	○	豆じゃが					じゃがいも 油 砂糖	豚肉 大豆	干しいたけ にんじん しらたき 玉ねぎ いんげん	774 Kcal 25 g 28 %			
			大根スープ						油	ベーコン			にんにく にんじん 大根 チンゲン菜	
			キムチチャーハン				★		精白米 麦 ラード ごま油 砂糖	焼き豚			白菜キムチ 玉ねぎ	
			中華サラダ						春雨 砂糖 ごま油 ごま	ハム			にんじん キャベツ きゅうり	
20	月	○	中華肉団子スープ				★	でんぷん	粗挽きつくね(鶏肉 でんぷん パン粉 玉ねぎ) かまぼこ(たら ほき でんぷん えごま油) 豆腐	干しいたけ えのきたけ きくらげ チンゲン菜	833 Kcal 35 g 28 %	★中伊豆中 3-2 リクエストメニュー★		
			ストロベリーカスタードタルト	★	★	★			小麦粉 マーガリン 砂糖 ホイップクリーム	卵 カスタード 練乳			いちご	
			麦ごはん						精白米 麦					
			鯖の韓国風揚げ						でんぷん 油 砂糖	鯖 豆板醤 みそ			しょうが にんにく ねぎ	
21	火	○	わかめサラダ					砂糖 ごま油 ごま	わかめ ツナフレーク	にんじん 小松菜 キャベツ とうもろこし	793 Kcal 23 g 23 %	1月22日はカレーの日		
			担々ビーフンスープ						油 ごま ビーフン ごま油	豚肉 豆板醤 みそ			しょうが にんにく たけのこ ねぎ チンゲン菜	
			りんご										りんご	
			麦ごはん						精白米 麦					
22	水	○	ポークカレー				★	油 じゃがいも カレールウ	豚肉	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	797 Kcal 29 g 23 %	市内統一ふるさと給食		
			ブロッコリーサラダ						えごま油 砂糖	ハム			ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	
			みかん										みかん	
			うどん					★		小麦粉				
23	木	○	ヤーコンのかき揚げ	★		★		小麦粉 でんぷん 油	卵 大豆	ヤーコン 玉ねぎ わさび茎 にんじん	841 Kcal 30 g 36 %	★中伊豆小 6-1 リクエストメニュー★		
			きつねうどん汁						砂糖	鶏肉 油揚げ			干しいたけ ごぼう にんじん ねぎ	
			フルーツのヨーグルト和え				★		砂糖	ヨーグルト			パン缶 ナタデココ みかん缶 ブドウゼリー レーズン	
			りんごチップロール	★	★				小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳			りんごチップ	
24	金	○	ほうれん草ときのこのグラタン	★	★			油 小麦粉 バター パン粉	鶏肉 牛乳 チーズ	ほうれん草 玉ねぎ エリンギ しめじ マッシュルーム	762 Kcal 35 g 27 %	★1/24~1/30★ 全国学校給食週間 ○伊豆市の産物を使った ふるさとメニュー		
			甘夏サラダ						えごま油 砂糖				甘夏みかん缶 キャベツ きゅうり にんじん	
			コンソメ卵スープ				★		でんぷん	卵 ベーコン			玉ねぎ えのきたけ にんじん	
			ブチクレープ(いちご)	★	★	★			砂糖 小麦粉 食物油脂 でんぷん マーガリン 水あめ	乳製品 卵 全粉乳 ゼラチン			いちご	
27	月	○	ひじきごはん					精白米 油 砂糖	ひじき 豚肉 鰹入りちくわ	にんじん グリンピース	721 Kcal 34 g 22 %	○昔の給食再現メニュー		
			鶏肉のわさびみそ焼き						砂糖	鶏肉 みそ わさびみそ			しょうが	
			干草和え						砂糖 ごま油	油揚げ			しらたき 小松菜 キャベツ にんじん	
			豆腐団子のすまし汁							鶏肉 お魚豆腐(たら 豆乳 魚介エキス)			にんじん ごぼう しめじ ねぎ	
28	火	○	静岡お茶ケーキ	★	★	★		砂糖 小麦粉 食物油脂 水あめ	卵 乳製品 カスタードクリーム	せん茶	812 Kcal 33 g 24 %	○伊豆市の産物を使った 市内統一メニュー		
			麦ごはん/味付けのり				★	★	精白米 麦	乾燥のり(小麦とえびを含む)				
			鮭の塩焼き							塩鮭				
			たくあん										たくあん漬	
29	水	○	すいとん				★	里芋 すいとん	油揚げ 鶏肉	きくらげ ごぼう にんじん えのきたけ 大根 小松菜 ねぎ	763 Kcal 35 g 26 %	○伊豆市の産物を使った ふるさと給食メニュー		
			麦ごはん						精白米 麦					
			伊豆納豆					★		納豆(タレに小麦含む)				
			ヤーコン炒り鶏						油 砂糖	鶏肉			ヤーコン こんにゃく 干しいたけ ごぼう にんじん たけのこ 枝豆	
30	木	○	豆乳味噌汁					里芋	豚肉 焼き豆腐 豆乳 みそ	玉ねぎ 大根 にんじん ねぎ	782 Kcal 32 g 35 %	○人気No.1 揚げパン		
			ぼんかん										ぼんかん	
			わさび入りチャーハン							精白米 麦 ラード ごま油			焼き豚	ねぎ にんじん わさび茎
			しらすと梅のサラダ						砂糖 ごま油	ちりめんじゃこ			キャベツ 大根 にんじん 梅ペースト	
31	金	○	タイビーエン	★			★	油 春雨 ごま油	豚肉 いか えび うすら卵	しょうが にんじん 白菜 ねぎ たけのこ 干しいたけ きくらげ	784 Kcal 29 g 26 %			
			ヨーグルト					★		ヨーグルト				
			(中学校のみ) 芋けんぴバリッシュ							さつまいも 砂糖 油			かたくちいわし	
			きなこ揚げパン					★	★	小麦粉 砂糖 ショートニング 油			脱脂粉乳 きなこ	
31	金	○	大豆サラダ					砂糖 えごま油	大豆(中伊豆産) ツナフレーク	小松菜 キャベツ にんじん	784 Kcal 29 g 26 %			
			ミートボールのシチュー					★	★	油 さつまいも 小麦粉 バター 生クリーム			レバー入り肉団子(鶏肉 玉ねぎ ねぎ にんじん パン粉 でんぷん) 牛乳	玉ねぎ にんじん マッシュルーム 白菜 しめじ
			型抜きチーズ					★					チーズ	
			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
31	金	○	茶わん蒸し	★			★		卵 鶏肉 かまぼこ	ほうれん草	784 Kcal 29 g 26 %			
			れんこんサラダ						砂糖 ごま ごま油	ハム			キャベツ れんこん にんじん とうもろこし	
			大根のみそしる							みそ			大根 えのきたけ ねぎ	
			(中学生) りんごヨーグルト					★	砂糖	ヨーグルト			りんご	

※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。