








































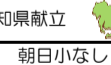
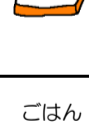




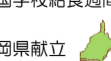



1月 予定献立表

令和7年度下田市立学校給食センター

| 日 | 曜 日 | 献立名 | | 赤（おもに血や肉になる） | 黄（おもに熱や力になる） | 緑（おもに体の調子を整える） | 小学校 | | 中学校 | | お知らせ | | |
|---|--------|--|---|-----------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------|-----------|----------|---|---|-----|
| | | 主 食 | 牛乳 | 副食（おかず・デザート） | 肉・魚・豆・海藻など | 主食・油・砂糖など | 野菜・きのこ・果物など | 熱量（kcal） | | 熱量（kcal） | | | |
| | | | | | | | | 蛋白質（g） | カルシウム（mg） | 蛋白質（g） | | カルシウム（mg） | |
| | | | | | | | 脂肪（g） | 塩分（g） | 脂肪（g） | 塩分（g） | | | |
| 8 | 木 | うどん  |  | ぶりフライ | [牛乳]ぶり | [うどん] 大豆油 パン粉 小麦粉 | 667 kcal | | 865 kcal | | 分校なし | | |
| | | | | カレー南蛮 | 鶏肉 油揚げ なんと かつお節 豚肉 昆布 あさりエキス | でん粉 小麦粉 油 砂糖 | 人参 玉ねぎ 太ねぎ 椎茸 りんご | 31.9 | 290 | 39.3 | 308 |  | |
| | | | | ほうれん草の磯和え | のり | 砂糖 | ほうれん草 人参 もやし | 24.6 | 2.5 | 32.6 | 3.2 | | |
| 9 | 金 | ごはん  |  | ヤンニョムチキン | [牛乳] 鶏肉 コチュジャン | [米] でん粉 大豆油 砂糖 | 704 kcal | | 848 kcal | | 伊豆下田分校中学部 リクエスト給食 | | |
| | | | | ワンタンスープ | | ワンタンの皮 | 人参 椎茸 太ねぎ 白菜 | 27.1 | 265 | 32.8 | 276 |  | |
| | | | | 三色ナムル | | 砂糖 ごま油 | ほうれん草 人参 もやし しょうが | 24.0 | 2.3 | 27.7 | 3.0 | | |
| | | | | クレープ（チョコ） | 豆乳 大豆 | 砂糖 植物油 米粉 でん粉 水あめ | | | | | | | |
| 13 | 火 | 食パン  |  | マカロニグラタン | [牛乳] 牛乳 鶏肉 チーズ | [食パン]マカロニ 小麦粉 パン粉 油 | 566 kcal | | 671 kcal | | ふるさと給食 | | |
| | | | | しょうがスープ | | でん粉 | 大根 人参 小松菜 しょうが 太ねぎ | 27.4 | 362 | 32.5 | 396 |  | |
| | | | | ツナサラダ | ツナ | 砂糖 | もやし 人参 きゅうり | 17.7 | 3.6 | 20.1 | 4.6 | | |
| | | | | いちごジャム | | 水あめ 砂糖 | いちご | | | | | | |
| 14 | 水 | ごはん  |  | 鯖のみそだれかけ | [牛乳] さば みそ | [米] 砂糖 | 626 kcal | | 756 kcal | |  | | |
| | | | | のっぺい汁 | 油揚げ さば節 | こんにゃく 里芋 | ごぼう 人参 太ねぎ | 25.3 | 271 | 29.7 | | | 284 |
| | | | | 白菜のおひたし | かつお節 | | 白菜 もやし 人参 | 23.7 | 2.6 | 27.0 | | | 3.2 |
| 15 | 木 | ソフト麺  |  | ミートソース | [牛乳] 豚肉 | [ソフト麺] 小麦粉 油 砂糖 | 606 kcal | | 756 kcal | |  | | |
| | | | | 大根のマヨサラダ | | 砂糖 マヨネーズ | 大根 キャベツ コーン | 23.7 | 296 | 29.2 | | | 313 |
| | | | | みかん | | | みかん | 21.8 | 2.4 | 26.0 | | | 3.1 |
| 16 | 金 | ごはん  |  | 春巻 | [牛乳] 鶏肉 | [米] でん粉 春雨 砂糖 小麦粉 油 大豆油 | 644 kcal | | 775 kcal | |  | | |
| | | | | 鶏麻婆白菜 | 鶏肉 豆腐 みそ 豆板醤 | 油 砂糖 でん粉 ごま油 | しょうが にんにく 人参 白菜 | 25.0 | 296 | 29.8 | | | 314 |
| | | | | もやしと胡瓜のナムル | | 油 | もやし きゅうり しょうが にんにく | 22.7 | 2.5 | 26.7 | | | 3.1 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 月 | ごはん  |  | 鶏のから揚げレモンソース | [牛乳] 鶏肉 | [米] でん粉 大豆油 砂糖 | 634 kcal | | 764 kcal | |  | | |
| | | | | さといものみそ汁 | さば節 みそ | 里芋 | 玉ねぎ 大根 人参 太ねぎ 白菜 | 26.5 | 282 | 31.1 | | | 298 |
| | | | | 和風サラダ | | 砂糖 | ほうれん草 もやし 人参 | 22.5 | 2.5 | 25.3 | | | 3.0 |
| 20 | 火 | 食パン  |  | 魚のマヨソース焼き | [牛乳] ホキ 豆乳 | マヨネーズ パン粉 | 616 kcal | | 739 kcal | |  | | |
| | | | | 野菜スープ | | じゃが芋 | キャベツ 玉ねぎ 人参 | 27.5 | 274 | 32.3 | | | 285 |
| | | | | レンコンのソテー | 鶏肉 | 油 でん粉 | にんにく 人参 れんこん コーン ごぼう | 25.4 | 2.7 | 30.5 | | | 3.4 |
| | | | | みかんジャム | | 水あめ 砂糖 | みかん | | | | | | |
| 21 | 水 | ごはん  |  | こぎつねごはんの具 | [牛乳] 鶏肉 油揚げ | [米] 砂糖 | 574 kcal | | 709 kcal | | こぎつねごはんの具は ごはんに混ぜて食べて ください。 | | |
| | | | | じゃが芋のみそ汁 | わかめ さば節 みそ | じゃが芋 | 玉ねぎ 太ねぎ | 26.9 | 317 | 33.0 | 345 |  | |
| | | | | ほうれん草のごま和え | | 砂糖 すりごま | ほうれん草 もやし 人参 | 18.5 | 2.1 | 21.6 | 2.9 | | |
| 22 | 木 | 中華麺  |  | 揚げぎょうざ(小2個、中3個) | [牛乳] 豚肉 | [中華麺] 大豆油 豚脂 でん粉 砂糖 小麦粉 | 589 kcal | | 763 kcal | | 下田中学校F組 リクエスト給食 | | |
| | | | | 塩わかめラーメンスープ | なんと 豚肉 鶏肉 魚介エキス 昆布 煮干し | 豚脂 | しょうが にんにく 人参 筍 太ねぎ 白菜 玉ねぎエキス | 26.2 | 277 | 32.8 | 295 |  | |
| | | | | ツナコーンサラダ | ツナ | 砂糖 | もやし 人参 きゅうり コーン | 21.9 | 3.4 | 27.8 | 4.6 | | |
| 23 | 金 | ごはん  |  | ラッキーカレー | [牛乳] 豚肉 | [米] 油 小麦粉 油 じゃが芋 | 661 kcal | | 797 kcal | |  | | |
| | | | | 海藻サラダ | 海藻 | 砂糖 | もやし 人参 きゅうり | 21.6 | 385 | 25.3 | | | 398 |
| | | | | ヨーグルト | ヨーグルト 寒天 | 砂糖 | 22.2 | | 2.4 | 26.2 | | | 3.1 |
| 26 | 月 | ごはん  |  | 山賊焼き | [牛乳] 鶏肉 | [米] でん粉 大豆油 | 622 kcal | | 757 kcal | | 全国学校給食週間 | | |
| | | | | 味噌けんちん汁 | 油揚げ さば節 みそ | こんにゃく 里芋 | 大根 人参 | 27.0 | 287 | 31.4 | 305 |  | |
| | | | | 塩昆布和え | 昆布 | 砂糖 | 小松菜 キャベツ 人参 | 23.9 | 2.2 | 27.6 | 2.7 | | |
| 27 | 火 | 食パン  |  | オムレツ | [牛乳] 卵 かつおだし | [食パン]でん粉 砂糖 大豆油 | 600 kcal | | 739 kcal | | 全国学校給食週間 | | |
| | | | | ポトフ | 豚肉 | じゃが芋 | 玉ねぎ 人参 キャベツ | 27.6 | 270 | 34.4 | 286 |  | |
| | | | | ナポリタン | ウインナー | スパゲッティ 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 ビーマン トマト | 20.4 | 3.4 | 24.9 | 4.5 | | |
| | | | | メイプルジャム | 寒天 | メイプルシロップ 砂糖 水あめ | | | | | | | |
| 28 | 水 | ごはん  |  | ポーク包子(小2個、中3個) | [牛乳] 大豆粉 豚肉 昆布粉 ホタテ粉 かつお粉 | [米]小麦粉 こんにゃく粉 砂糖 でん粉 パン粉 ごま油 | 637 kcal | | 804 kcal | | 下田中2年なし | | |
| | | | | みそおでん | 鶏肉 油揚げ ちくわ みそ | 油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 | しょうが 人参 | 26.8 | 307 | 33.5 | 336 | 全国学校給食週間 | |
| | | | | 即席漬け | | 砂糖 | キャベツ きゅうり しょうが 大根 | 18.7 | 2.6 | 22.2 | 3.5 | 愛知県献立  | |
| 29 | 木 | うどん  |  | ごぼうの甘からめ | [牛乳] | [うどん] でん粉 大豆油 砂糖 | 572 kcal | | 719 kcal | | 朝日小なし 大賀茂小なし 下田中2年なし | | |
| | | | | ほうとう風うどんの汁 | 豚肉 油揚げ みそ かつお節 | | かぼちゃ 人参 白菜 太ねぎ | 23.4 | 303 | 29.2 | 329 | 全国学校給食週間 | |
| | | | | こんにゃくサラダ | | こんにゃく 砂糖 | キャベツ もやし きゅうり | 17.9 | 2.3 | 20.5 | 2.9 | 山梨県献立  | |
| 30 | 金 | ごはん  |  | 黒はんぺんお茶フライ | [牛乳] さば いわし たら 魚介エキス | [米] 大豆油 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 | 595 kcal | | 745 kcal | | 下田小4年なし 下田中2年なし | | |
| | | | | おざく | 鶏肉 油揚げ | 油 こんにゃく 里芋 砂糖 | しょうが 人参 大根 ごぼう 小松菜 | 21.8 | 294 | 26.6 | 313 | 全国学校給食週間 | |
| | | | | ところてんフルーツ | ところてん | | みかん 黄桃 白桃 | 17.4 | 1.7 | 20.5 | 2.2 | 静岡県献立  | |
| [牛乳]…飲用牛乳 [米] [麺] [パン]…主食を表しています。 | | | | | | | 650 Kcal | | 830 Kcal | |  | | |
| ※3学期は、毎週火曜日は「食パン」となります。 | | | | | | | 24 | 350 | 270~415 | 450 | | | |
| ※物資の都合により献立の一部が変更する場合があります。 | | | | | | | 21 | 2.0g未満 | 18.5~27.7 | 2.5g未満 | | | |
| ※台風等により食材調達ができない場合や設備故障により調理が困難となった場合は、非常食のレトルトカレーを提供する場合があります。 | | | | | | | 文部科学省基準値 (小学校3・4年生/中学校対象) | | | | | | |