

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)		
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 なるとかつお節 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 椿草りんご	31.9	290	39.3	308	伊豆下田分校中学部リクエスト給食
			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		ヤンニヨムチキン	[牛乳] 鶏肉 コチュジャン	[米] でん粉 大豆油 砂糖		704 kcal	848 kcal			
			ワンタンスープ		ワンタンの皮	人参 椿草 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	
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	玉ねぎ マッシュルーム	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		さば 鯖のみそだれがけ	[牛乳] さば みそ	[米] 砂糖	しょうが	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] 牛肉	[ソフト麺] 小麦粉 あら油 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく	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 あら油	筍 玉ねぎ 人参 キャベツ 椿草	644 kcal	775 kcal		世界の料理	
			鶏麻婆白菜	鶏肉 豆腐 みそ 豆板醤	油 砂糖 でん粉 こま油	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		とり 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	レモン	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	マッシュルーム 玉ねぎ	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	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	コーン 人参	574 kcal	709 kcal		こぎつねごはんの具はごはんに混せて食べてください。	
			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	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	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	なると 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	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参	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	しょうが にんにく	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	長野県献立
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	ワインナー	スパゲッティ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ピーマン 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)	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	玉ねぎ 筍 キャベツ 椿草	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	ごぼう	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	せん茶	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