





2025年1月 予定献立表（小学校用）

2024年度 下田市立学校給食センター

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		熱量		お知らせ
			主にからだをつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子をととのえる	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)		
8日 水		ごはん	[牛乳]	米				637	kcal	下田分校なし 七草献立 	
		ぶりフライ	ぶり	大豆油 パン粉 小麦粉			25.8	289			
		七草風汁	鶏肉 鶏骨 削り節	大根 かぶ 白菜 人参			19.7	1.9			
		ほうれん草の磯和え	のり	砂糖	ほうれん草 人参 もやし						
		コーヒーマイルメーク		砂糖							
9日 木		うどん	[牛乳]	うどん				603	kcal	下田分校なし	
		カレー南蛮	鶏肉 かつお節 なたと 油揚げ 豚肉 あさりエキス 昆布	油 でん粉 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ 太ねぎ 椎茸 りんご			33.1	300		
		つくね蒸し	鶏肉 豆腐	でん粉 砂糖	えのき しょうが 玉ねぎ			19.9	2.8		
		ツナサラダ	ツナ	砂糖	キャベツ 人参 もやし						
10日 金		ごはん	[牛乳]	米				631	kcal		
		大豆の香揚げ	大豆 鰯のり	でん粉 大豆油			23.7	294			
		肉じゃが	豚肉	油 じゃが芋 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん			19.1	1.7		
		和風サラダ		砂糖	ほうれん草 人参 もやし						
14日 火		マーガリン入りコッパン	[牛乳]	マーガリン入りコッパン				631	kcal		
		照り焼きチキン	鶏肉	砂糖	しょうが			27.5	290		
		ミネストローネ	鶏肉	油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 白菜			28.5	2.7		
		コーンサラダ		油 砂糖	キャベツ 人参 きゅうり コーン						
15日 水		ごはん	[牛乳]	米				597	kcal		
		ホキの米粉お茶フライ	ホキ	米粉 大豆油	緑茶			24.6	275		
		大根のそぼろ煮	鶏肉	油 砂糖 でん粉	しょうが 人参 大根 稜豆			19.2	1.6		
		もやしコーンおひたし	かつお節		もやし コーン						
16日 木		うどん	[牛乳]	うどん				582	kcal		
		人参蒸しパン	牛乳 鶏卵 チーズ	砂糖 小麦粉	人参			27.4	360		
		きつねうどんの汁	鶏肉 油揚げ かつお節	砂糖	椎茸 小松菜			14.7	2.4		
		切干大根のごま和え		砂糖 ごま	切干大根 ほうれん草 もやし 人参						
17日 金		ごはん	[牛乳]	米				650	kcal		
		鶏の唐揚げレモンソース	鶏肉	でん粉 砂糖 大豆油	レモン			26.7	271		
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	削り節 みそ	じゃが芋	玉ねぎ 太ねぎ			22.6	2.5		
		塩昆布和え	昆布		小松菜 キャベツ 人参						
20日 月		ごはん	[牛乳]	米				588	kcal		
		こぎつねごはんの具	鶏肉 油揚げ	油 砂糖	コーン 人参			25.1	275		
		ごぼうのスープ	鶏肉		ごぼう 玉ねぎ 太ねぎ			17.3	1.5		
		ところてんフルーツ	ところてん		みかん 黄桃 もも						
21日 火		コッパン	[牛乳]	コッパン				641	kcal		
		チキンソースカツ	鶏肉 鶏骨	砂糖 小麦粉 パン粉 大豆油			28.8	307			
		かぶのスープ	豚肉		かぶ 玉ねぎ 人参 白菜			27.9	2.7		
		あら塩サラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 にんにく						

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		熱量		お知らせ
			主にからだをつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子をととのえる	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)		
22日 水		ごはん	[牛乳]	米				666	kcal	カレーの日献立 	
		手作りルウのカレー	豚肉	じゃが芋 油 小麦粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参			22.9	338		
		海藻サラダ	海藻	砂糖	もやし 人参 きゅうり 青しそ			20.1	2.4		
		りんごヨーグルト	ヨーグルト 寒天	砂糖	りんご						
23日 木		中華麺	[牛乳]	中華麺				602	kcal	朝日小なし	
		わかめラーメンスープ	わかめ 豚肉 なたと 昆布 チキンエキス 魚介エキス 煮干し	油 豚脂	しょうが にんにく 白菜 人参 コーン 太ねぎ オニオンエキス			24.4	282		
		揚げ餃子 小学2個中学3個	豚肉	大豆油 豚脂 でん粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ たら しょうが			23.8	3.3		
		ピリカラサラダ		油 ごま油 砂糖	キャベツ もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく						
24日 金		ごはん	[牛乳]	米				630	kcal	白浜小なし ふるさと給食 	
		県内産かます米粉お茶フライ	かます	大豆油 米粉	緑茶			24.5	306		
		おざく	鶏肉 油揚げ 削り節	油 こんにゃく 里芋 砂糖	大根 ごぼう 人参 小松菜 しょうが			19.0	1.5		
		ボンカン			ボンカン						
27日 月		ごはん	[牛乳]	米				663	kcal	姉妹都市献立 山口県 萩市 	
		チキンチキンごぼう	鶏肉	でん粉 大豆油 砂糖	しょうが ごぼう 枝豆			31.1	295		
		みそけんちん汁	みそ 豆腐 油揚げ 削り節		大根 人参			21.7	2.3		
		白菜の磯和え	のり	砂糖	白菜 人参 もやし						
28日 火		コッパン	[牛乳]	コッパン				602	kcal	世界の料理 (ジョージア) 	
		スパイシー豆	大豆	でん粉 大豆油			26.0	361			
		シュクメルリ	牛乳 鶏肉	小麦粉 油 さつま芋	にんにく 人参 玉ねぎ			23.8	2.3		
		パプリカのマリネ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン						
29日 水		ごはん	[牛乳]	米				661	kcal	下田分校中学3年生 リクエスト献立 	
		さばの塩焼き	さば				30.0	285			
		豚汁	豚肉 豆腐 削り節 みそ	油 こんにゃく 里芋	人参 ごぼう 大根 太ねぎ			26.5	1.8		
		ほうれん草のおひたし	かつお節		もやし 人参 ほうれん草						
30日 木		うどん	[牛乳]	うどん				650	kcal	姉妹都市献立 群馬県 沼田市 	
		おっきりこみ風汁	豚肉 油揚げ かつお節	油	人参 大根 白菜 椎茸 小松菜 太ねぎ			27.1	306		
		ごぼうの甘からめ		大豆油 砂糖 でん粉	ごぼう			23.4	3.1		
		大根のツナマヨサラダ	ツナ	砂糖 マヨネーズ	大根 きゅうり コーン						
31日 金		ごはん	[牛乳]	米				653	kcal	大賀茂小なし	
		鶏麻婆豆腐	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 玉ねぎ 人参 太ねぎ 椎茸			25.4	447		
		春巻	豚肉	大豆油 春雨 豚脂 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 葱 たら 椎茸			23.4	2.2		
		三色ナムル		油 砂糖	ほうれん草 人参 もやし しょうが にんにく						
毎月19日は「食育の日」、23日は「ふじのくにに地産地消の日」です。 今月の旬の食べ物 			650 kcal		630 kcal		1ヵ月 平均値				
			26.81	350	26.7	311					
			18.06	2.0未満	22.0	2.3					

*台風等により食材調達ができない場合や調理設備の故障により調理が困難となった場合は、レトルトカレー（ごはん入り）を提供することがあります。

*物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。*削り節には、カツオ・サバを含みます。

★下田市立学校給食センター公式Instagram『shimoda_kyushoku』にて、毎日の献立写真などを投稿しています★

