



令和6年度 1月中学校給食予定献立表



三島市立錦田学校給食共同調理場

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群	主に体の調子を整える 食品群	主にエネルギーになる 食品群	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
8 (水)	七草献立				
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	鶏そぼろ入り厚焼き玉子	鶏卵・鶏肉・かつお節 昆布	生姜	砂糖 植物油	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ・大豆 ひじき	人参 さやいんげん	砂糖 ごま・植物油	
	七草がゆ風汁	鶏肉	はこべら・人参 なすな・ごぎょう ほとけのざ・せり	里芋・精白米 すずな (かぶ)	
9 (木)	菊花みかん		みかん		
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	ビビンバ (肉) (たまご) (ナムル)	豚肉・みそ 鶏卵	玉葱・筍・にんにく・生姜	砂糖 植物油・ごま油 ごま・ごま油 植物油	
	わかめスープ	鶏肉 わかめ	小松菜・人参 もやし 玉葱・えのき茸		
10 (金)	鏡開き献立				
	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	鯖のカレーあんかけ	さわら		砂糖・でん粉 植物油	
	ごま和え お雑煮	鶏肉	小松菜・人参 人参・葉だいこん 大根	砂糖 ごま 里芋・もち米・こんにゃく粉 でん粉	
14 (火)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	アジフライ ソース	あじ		パン粉・小麦粉 砂糖 ごま	
	海草サラダ	わかめ	人参 キャベツ・きゅうり・レタス	砂糖 ごま・ごま油	
	中華風 白菜のクリームスープ	ベーコン・鶏肉 白花生	人参 白菜・玉葱・生姜	でん粉 ごま油・植物油	
		脱脂粉乳			
15 (水)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	白菜入りポークカレー	豚肉・みそ	人参 玉葱・白菜 にんにく・生姜	じゃが芋・カレールウ 砂糖	
	福神漬		なた豆・しそ 大根・なす・きゅうり 蓮根・生姜・うり・椎茸	砂糖 ごま	
	ビーンズサラダ	大豆	きゅうり・キャベツ とうもろこし・枝豆	砂糖 ごま油	
16 (木)	麦ご飯			精白米・麦	
	牛乳	牛乳			
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ・鶏卵	青のり	小麦粉 植物油	
	もやしときゅうりのサラダ			砂糖 ごま・ごま油	
	いものこ汁	鶏肉・油揚げ	人参 ごぼう・まいたけ・根深ねぎ	里芋・しらたき・砂糖	
	ヨーグルト	ヨーグルト・寒天		砂糖	
17 (金)	中華めん			小麦粉	
	牛乳	牛乳			
	五目ラーメン	豚肉	人参 もやし・キャベツ 筍・根深ねぎ・とうもろこし にんにく・生姜	でん粉・砂糖 ごま油・植物油	
	ポテトとインゲン豆ののり塩	白いんげん豆 青のり		じゃが芋・でん粉 植物油	
1月20日(月)～24日(金)は全国学校給食週間です。給食について考え、感謝の気持ちを持つ1週間にしましょう。					
20 (月)	日本で初めての給食を再現				
	わかめご飯	わかめ		精白米	
	牛乳	牛乳			
	焼きししやも	ししやも			
	生揚げの五目煮	生揚げ・豚肉・みそ	人参 さやいんげん	砂糖・でん粉 植物油	
	すいとん汁	鶏肉	人参 大根・白菜・ごぼう 根深ねぎ	里芋・小麦粉・でん粉	

【お知らせ】※天候や食材の納入状況等により、献立・使用食材が変更になる場合があります。

日	献立名	主に体の組織をつくる 食品群		主に体の調子を整える 食品群		主にエネルギーになる 食品群		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
21 (火)	三島食材を味わおう								701kcal 25.3g
	麦ご飯					精白米・麦			
	牛乳		牛乳						
	里芋みしまコロッケ	豚肉・かつお節				里芋・パン粉・小麦粉 砂糖	植物油		
	おひたし	かつお節		ほうれん草・人参	キャベツ				
	納豆	大豆・かつお節	昆布			砂糖			
みそ汁	生揚げ・みそ	わかめ	小松菜	大根					
22 (水)	静岡県のグルメを味わおう								725kcal 26.4g
	麦ご飯					精白米・麦			
	牛乳		牛乳						
	静岡おでん	黒はんぺん・ちくわ さつま揚げ・かつお粉 青のり	結び昆布 青のり	人参	大根	里芋・こんにゃく 砂糖			
	たまごのしょうゆ煮	鶏卵				砂糖			
	マカロニサラダ			人参	キャベツ・とうもろこし	マカロニ・砂糖 マヨネーズ (卵不使用) 植物油			
おかかふりかけ	かつお節	のり	抹茶	椎茸	砂糖・でん粉				
23 (木)	全国の郷土料理を味わおう～愛知県～								767kcal 33.1g
	麦ご飯					精白米・麦			
	牛乳		牛乳						
	チキンカツ	鶏肉				パン粉・小麦粉	植物油		
	味噌カツソース	八丁味噌・みそ				砂糖	ごま		
	煮浸し	油揚げ		小松菜	キャベツ・えのき茸	砂糖			
具たくさん汁	みそ・油揚げ		人参・葉葱	大根	さつま芋				
24 (金)	世界の料理を味わおう～台湾～								723cal 29.8g
	麦ご飯					精白米・麦			
	牛乳		牛乳						
	ルーローハン	豚肉		小松菜	玉葱・筍・椎茸 にんにく・生姜	黒砂糖・砂糖 でん粉	ごま油		
	ルオボタン（大根スープ）	鶏肉		葉葱	大根・玉葱・えのき茸・生姜		植物油		
	豆乳ココアプリン	豆乳	牛乳・生クリーム			ココアプリンの素			
27 (月)	麦ご飯					精白米・麦		724kcal 25.1g	
	牛乳		牛乳						
	黒はんぺんのお茶フライ	さば・いわし タラ・大豆粉		ぜん茶		パン粉・小麦粉 でん粉・砂糖	植物油		
	豆腐のカレー煮	豆腐・鶏肉・大豆・みそ		人参	玉葱・にんにく・生姜	カレールウ	植物油		
	野菜スープ			人参	キャベツ・玉葱				
28 (火)	黒糖入り角型食パン		脱脂粉乳			小麦粉・黒糖・砂糖	ショートニング	792kcal 26.8g	
	牛乳		牛乳						
	じゃが芋とウインナーの トマト煮	ウインナー・大豆 ベーコン		トマト・人参 さやいんげん	玉葱	じゃが芋・小麦粉	バター・植物油		
	白菜の和風サラダ	かつお節		人参	白菜・きゅうり	砂糖	マヨネーズ・ごま (卵不使用)		
29 (水)	麦ご飯					精白米・麦		747kcal 28.8g	
	牛乳		牛乳						
	鶏肉とじゃが芋の揚げ煮	鶏肉		人参 さやいんげん	生姜	じゃが芋・でん粉 砂糖	カシューナッツ 植物油		
	キャベツの塩昆布和え		塩昆布	人参	キャベツ		ごま・ごま油		
	豆腐と青菜のスープ	豆腐・豚肉		人参	玉葱・チンゲン菜・えのき茸		植物油		
30 (木)	麦ご飯					精白米・麦		709kcal 26.0g	
	牛乳		牛乳						
	カラフル玉子焼き	鶏卵・ウインナー 豆乳		人参	玉葱・とうもろこし グリーンピース		マヨネーズ 植物油		
	ごまソース					砂糖	ごま		
	おひたし			ほうれん草・人参	もやし				
	みそ汁	みそ	わかめ	人参	玉葱・しめじ・根深ねぎ				
31 (金)	麦ご飯					精白米・麦		713kcal 28.0g	
	牛乳		牛乳						
	鯖の味噌煮	さば・みそ			生姜	砂糖			
	さつま芋と大豆のサラダ	大豆			きゅうり	さつま芋・砂糖	マヨネーズ (卵不使用)		
	白菜のすまし汁	油揚げ	わかめ	小松菜	玉葱・白菜				

【お知らせ】※天候や食材の納入状況等により、献立・使用食材が変更になる場合があります。

今月の給食回は17回です。



☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立錦田（山田）中学校ホームページ → 学校ブログ → 給食 → メニュー



三島市立錦田（山田）中学校 検索

【今月の学校給食で使用している地場野菜】

さつまいも・・・塚原新田地区の河崎さん
白菜・・・三ツ谷新田地区の高橋さん
小松菜・・・山田地区の林さん
大根・ほうれん草・葉ねぎ・・・小沢地区の山田さん
里芋・・・塚原新田地区の杉本さん
キャベツ・・・山田地区の杉山さん
七草・・・三島市内の七草生産者さん達からの無償提供です。