



1月予定献立



日・曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
6 (水)	牛乳 冬野菜カレー フルーツカクテル	牛乳 豚肉 豆乳	米 麦 油 ゼリー	玉ねぎ にんじん 大根 チンゲン菜 みかん缶 黄桃缶	712	23.3
7 (木)	牛乳 牛肉ちらし 紅白すまし汁 くだもの	牛乳 牛肉 卵 豆腐 さつま揚げ	米 砂糖 油	土しょうが ごぼう 大根 人参 青ねぎ みかん	705	27.7
8 (金)	牛乳 ごはん 鶏肉のすき焼き風煮 キャベツのみそマヨネーズ和え	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 ハム みそ 花かつお	米 麩 砂糖 油 マヨネーズ	人参 青ねぎ 糸こんにゃく 玉ねぎ はたけしめじ キャベツ きゅうり	710	28.5
12 (火)	牛乳 ごはん 和風ミートローフ 梅ちり和え すまし汁	牛乳 鶏ミンチ 豚ミンチ 卵 みそ 豆腐 かまぼこ	米 パン粉 砂糖	青ねぎ にんじん 白ねぎ キャベツ チンゲン菜 えのき茸 土しょうが	785	38.0
13 (水)	牛乳 チャーハン ごま坦々スープ ぎょうざ	牛乳 焼き豚 鶏肉 みそ ぎょうざ	米 油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん ピーマン にら しいたけ	679	30.9
14 (木)	牛乳 ごはん あつ揚げと豚肉の煮物 ハリハリ和え	牛乳 あつ揚げ 豚肉	米 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん しいたけ 白菜 切干大根 きゅうり 土しょうが	695	29.3
15 (金)	牛乳 ごはん さわらの西京焼き 青菜のおかか和え いなか汁	牛乳 さわら 花かつお 豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 砂糖	ほうれん草 にんじん 青ねぎ キャベツ こんにゃく	684	32.7
18 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが 大根サラダ	牛乳 豚肉 ツナ	米 ジャがいも 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん 大根 三度豆 こんにゃく レモン果汁 らっきょう	714	24.9
19 (火)	牛乳 ごはん のこさずたべようデー マーボー豆腐 もやしのナムル	牛乳 豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ	米 油 砂糖 片栗粉	人参 青ねぎ 土しょうが 玉ねぎ もやし ほうれん草	741	31.6
20 (水)	牛乳 セルフホットドッグ 冬野菜のクリーム煮	牛乳 ウインナー 鶏肉 豆乳 みそ	コッペパン 砂糖 油 米粉	玉ねぎ かぶ はたけしめじ にんじん キャベツ	781	33.8

日・曜	献立	材 料			栄養価	
		(赤) 血・肉・骨のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
21 (木)	牛乳 ごはん さばのしょうが煮 キャベツと青菜のおひたし あつ揚げのみそ汁	牛乳 さば 花かつお あつ揚げ みそ わかめ	米 砂糖	小松菜 玉ねぎ 青ねぎ キャベツ もやし 土しょうが	715	33.4
22 (金)	牛乳 ごはん 地元食材の日 local food day ぼたん鍋 白菜のゆずサラダ	牛乳 猪肉 豆腐 厚揚げ みそ ハム	米 砂糖 油	大根 人参 白菜 ほうれん草 はたけしめじ ねぎ	699	30.1
25 (月)	牛乳 友禅ごはん 駿河汁 鬼まんじゅう 東海	牛乳 油揚げ ちくわ わかめ いわしつみれ 豆乳	米 春雨 砂糖 さつまいも 米粉 油	にんじん しいたけ 三度豆 大根	758	23.3
26 (火)	牛乳 かねめし かんぴょうの甘酢和え 柚子汁 梨ゼリー 関東・甲信越	牛乳 油揚げ かまぼこ みそ	米 砂糖 白玉だんご 梨ゼリー	にんじん はたけしめじ ごぼう こんにゃく 三度豆 かんぴょう きゅうり もやし 白菜	708	22.6
27 (水)	牛乳 ごはん ハマチフライのカクテルソースかけ レンコンサラダ 打ち豆汁 北陸	牛乳 はまち ツナ 油揚げ 打ち豆 みそ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋 マヨネーズ	大根 青ねぎ れんこん きゅうり キャベツ	910	35.0
28 (木)	牛乳 ごはん 鶏肉の唐揚げ大豆とえごまのソースかけ いもがら汁 ずんだもち 東北	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 でん粉 砂糖 白玉だんご えごま	大根 にんじん いもがら(ずいき) 白ねぎ 枝豆	986	35.0
29 (金)	牛乳 ごはん さけのミモザ焼き スープカレー デザート 北海道	牛乳 さけ 豚肉	米 マヨネーズ 油 カレールウ でん粉 メロンゼリー	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ にんにく はたけしめじ	830	35.2

※物資の都合で、献立が変更になる場合があります。 *太字の食材は京丹波町でつくられたものです。

おいしさ発見! East of Japan いただきます東日本の味

京丹波町 学校給食週間特別献立 1月25日(月)～1月29日(金)

東海・関東甲信越・北陸・東北・北海道の味をいただきます!

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。

東日本を5ブロックに分けて、各県にかかわりのある食材で、その地域に関連した献立を実施します。

