

1 月 こんだて よてい

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやにくになる)	緑のしょくひん (からだのちやしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
8日・水	ぎゅうにゅう こがたパン クリームスープパゲティ まめまめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン (冷) ｲｷ、ﾈﾋﾞ だいず (冷) えだまめ	たまねぎ にんじん (乾) パセリ きゅうり	ごはん スパゲティ あぶら バター こむぎこ	ブイヨン リンゴす しお こしょう	625Kcal 25.0g
9日・木	ぎゅうにゅう ごはん やさいのにしめ すましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ とりにく	にんじん れんこん ほししいたけ ｺﾝﾈｸ、みずな きょうにんじん	ごはん さといも さとう こむぎこ しらたまこ	みりん しょうゆ さけ だしこんぶ だしかつお	697Kcal 24.9g
10日・金	ぎゅうにゅう ねぶかめし よせなべふう キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりミンチ たまご	あおねぎ しょうが はくさい ｺﾝﾈｸ、ｼﾒｼﾞ だいこん、ｷｬﾍﾞｯﾂ	ごはん でんぷん	しょうゆ さけ、ﾓﾘﾝ だしかつお だしこんぶ ゆかり	545Kcal 20.6g
14日・火	ぎゅうにゅう ポークカレーライス ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ、ｺﾝﾈｸ にんじん、ｼｮｳｶﾞ (冷) グﾘﾝﾋﾟｰｽ ほうれんそう りんご	ごはん あぶら じゃがいも マヨネーズ	ｶﾚｰﾙｰ ｶﾚｰｺ、ｺｼｮｳ ｳｽﾀｰｰｽ しょうゆ、しお ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	695Kcal 20.9g
15日・水	ぎゅうにゅう チーズパン ウィンナーとじゃがいものスープ ツナオムレツ	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご シーチキン	にんじん たまねぎ (乾) パセリ (冷) グﾘﾝﾋﾟｰｽ	チーズパン じゃがいも バター あぶら	しお こしょう コンソメ ブイヨン	653Kcal 30.0g
16日・木	ぎゅうにゅう ごはん よどだいこんのもの くずじる はくさいのこんぶあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく しおふきこんぶ	よどだいこん しょうが ほうれんそう にんじん はくさい	ごはん さとう かたくりこ	しょうゆ みりん さけ、しお だしかつお	607Kcal 20.4g
17日・金	ぎゅうにゅう たかなめし ほうとうふう こまつなのとさあえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく みそ、たまご はなかつお	たかなのつけもの、しょうが かぼちゃ たまねぎ ｼﾒｼﾞ、にんじん こまつな、ねぎ	ごはん ごまあぶら いりごま あぶら (冷) うどん	しょうゆ しお、さけ だしかつお	647Kcal 24.0g
20日・月	ぎゅうにゅう ごはん トンポーローふう たまごスープ くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご くきわかめ	こまつな たまねぎ しろねぎ にんじん チンゲンサイ	ごはん さとう かたくりこ いりごま	さけ、しお しょうゆ こしょう ちゅうかあじ みりん	591Kcal 24.5g
21日・火	ぎゅうにゅう ごはん れんこんバーグ わかめスープ だいこんのあまずけ	ぎゅうにゅう とりミンチ みそ わかめ	たまねぎ だいこん にんじん	ごはん、パンこ さとう、あぶら かたくりこ いりごま ごまあぶら	みりん しょうゆ だしかつお しお、す	650Kcal 27.5g

きせつのかおり

よどだいこん、さといも、れんこん、ねぎ、だいこん、はくさい、ほうれんそう

久御山町学校給食研究会

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやにくになる)	緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
2 2 日・水	ぎゅうにゅう ツナサンド えいようすいとん (セレクト)いよかん又は ゼリー	ぎゅうにゅう シーチキン とりにく あぶらあげ	ほししいたけ はくさい こまつな いよかん	こがたパン マヨネーズ こむぎこ しらたまこ ゼリー	しょうゆ しお しょうゆ だしかつお	557Kcal 22.5g
2 3 日・木	ぎゅうにゅう ごはん さかなのおろしあえ とうふのみそしる たたきごぼう	ぎゅうにゅう さかな あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん えのきだけ あおねぎ ごぼう	ごはん かたくりこ あぶら さとう すりごま	しょうゆ みりん だしじゃこ す	664Kcal 28.6g
2 4 日・金	ぎゅうにゅう ごはん はたはたのからあげ かすじる はくさいとほうれんそうのときあえ	ぎゅうにゅう はたはた ぶたにく はなかつお みそ	だいこん にんじん、コンニャク ごぼう、ねぎ はくさい ほうれんそう	ごはん かたくりこ あぶら さとう	さけかす だしじゃこ しょうゆ	616Kcal 27.7g
2 7 日・月	ぎゅうにゅう ごはん みそおでん きゅうりのびりからづけ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ、みそ あつあげ うずらたまご	こんにやく だいこん にんじん きゅうり	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ だしこんぶ す	608Kcal 23.6g
2 8 日・火	ぎゅうにゅう ごはん ほっけのいちやぼし ひじきのにももの いものこじる	ぎゅうにゅう ほっけ ひじき あぶらあげ みそ	にんじん こんにやく しめじ しいたけ あおねぎ	ごはん ごまあぶら さとう さといも	しょうゆ みりん だしかつお	586Kcal 25.1g
2 9 日・水	ぎゅうにゅう こめこパン ドライカレー やさいスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ベーコン	たまねぎ にんじん (乾)パセリ はくさい ほうれんそう	こめこパン あぶら こむぎこ マーガリン	しお、コショウ カレーウ、ブイオン かこ、しょうゆ ウスタソース トマトケチャップ	623Kcal 23.9g
3 0 日・木	ぎゅうにゅう ひみつのごはん タイピーエン ごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ ぶたにく むきえび うずらたまご	にんじん たまねぎ カラガ、ねぎ はくさい ごぼう、シメジ	ごはん あぶら はるさめ	しお、さけ しょうゆ こしょう す	607Kcal 22.6g
3 1 日・金	ぎゅうにゅう ごはん ねぎやき わかめのみそしる びりからコロコロこんにやく	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ、みそ あぶらあげ	キャベツ にんじん あおねぎ だいこん こんにやく	ごはん こむぎこ じょうよこ ごまあぶら さとう	しお トカツソース さけ とうがらし だしかつお	645Kcal 23.8g

新年あけましておめでとうございます。
今年もおいしいきゅうしょくをこころがけたいとおもいます。

- ※今月の地場産は、16日(木)のよどだいこんです。
- ※24日(金)のはたはたは、舞鶴でとれたものです。
- ※30日(木)のタイピーエンは、熊本県の郷土料理です。



**A HAPPY
NEW YEAR**