

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 (からだのちょうしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
9 日 ・ 金	ぎゅうにゅう ねぶかめし やさいのにしめ きょうふうしらたまぞうに	ぎゅうにゅう あぶあらげ とりにく こうやどうふ みそ	あおねぎ、にんじん れんこん、ほしいたけ こんにやく、だいこん きょうにんじん みずな	ごはん さといも さとう (冷) しらたまだんご	しょうゆ さけ みりん だしかつお だしこんぶ	678Kcal 23.1g
13 日 ・ 火	ぎゅうにゅう ごはん みそおでん ほうれんそうとしめじのナムル	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	だいこん こんにやく ほうれんそう しめじ	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ す だしこんぶ	611Kcal 24.4g
14 日 ・ 水	ぎゅうにゅう きなこパン タイピーエン あんにとどうふ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく (冷) えび	にんじん、たまねぎ きくらげ、はくさい あおねぎ パン(缶) ピーチ(缶)	こがたパン さとう サラダあぶら	しお しょうゆ こしょう アンソントウワ	514Kcal 20.8g
15 日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん れんこんバーグ わかめのみそしる かぶときゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりミンチ みそ ほしわかめ しおこんぶ	れんこん たまねぎ にんじん かぶ きゅうり	ごはん パンこ さとう サラダあぶら かたくりこ	みりん しょうゆ だしかつお しお	638Kcal 28.3g
16 日 ・ 金	ぎゅうにゅう なめし たぬきうどん ぶたにくとこんにやくのいために	ぎゅうにゅう あぶらあげ やきかまぼこ ぶたにく	なめし にんじん あおねぎ しょうが こんにやく	ごはん でんぷん さとう サラダあぶら しろいりごま	しょうゆ だしこんぶ だしかつお みりん	678Kcal 22.8g
19 日 ・ 月	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに かきたまじる こまつなごぼうのあえもの	ぎゅうにゅう さば みそ たまご	ショウガ、たまねぎ にんじん あおねぎ こまつな ごぼう	ごはん さとう	しょうゆ さけ、しお だしかつお だしこんぶ みりん	680Kcal 24.7g
20 日 ・ 火	ぎゅうにゅう ごはん ほっけのいちやぼし かすじる はくさいときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく みそ	だいこん ごぼう、こんにやく にんじん、あおねぎ はくさい、きゅうり つちしょうが	ごはん こいも さとう	さけかす だしじゃこ す しょうゆ	554Kcal 23.2g
21 日 ・ 水	ぎゅうにゅう こくとうパン ホラーケモルグ ほうれんそうのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	にんにく にんじん ホールトマト (冷) サンドママ ほうれんそう	こくとうパン じゃがいも オリーブオイル	しお、コショウ ターメリック、ワイン パプリカ コンソメ ガーリックパウダー	600Kcal 31.3g

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 (からだのしょうしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
2 2 日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん よどだいこんのもの きのこのすましじる のぎわなちりめん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちりめんじゃこ	よどだいこん ショウガ、シメジ えのきだけ しいたけ、にんじん のぎわなづけ	ごはん さとう ごまあぶら いりごま	しょうゆ みりん さけ、しお だしかつお	596Kcal 20.1g
2 3 日 ・ 金	ぎゅうにゅう ポークカレーライス かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ、ニンニク にんじん、ショウガ (冷) グリンピース りんご、キャベツ かいそうミックス	ごはん サラダあぶら じゃがいも さとう	カレーゆ カレーこ、コショウ ウスタソース しょうゆ、しお トマトケチャップ	640Kcal 20.7g
2 6 日 ・ 月	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ もやしとチンゲンサイのかふうあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたミンチ みそ	ショウガ、ニンニク たまねぎ、にんじん たけのこみず、あおねぎ ほしいたけ もやし、チンゲンサイ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ	さけ、しお しょうゆ す、ブイオン トウバンジヤン	592Kcal 26.0g
2 7 日 ・ 火	ぎゅうにゅう ごはん はたはたのからあげ ごもくにまめ みずなのすましじる	ぎゅうにゅう はたはた とりにく だいず きりこんぶ、あぶらあげ	にんじん たけのこみず こんにやく みずな	ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう	しお、さけ しょうゆ みりん だしこんぶ だしかつお	671Kcal 28.6g
2 8 日 ・ 水	ぎゅうにゅう、しょくパン (セレクト)リンゴジャムか チョコレートクリーム こんさいのクリームシチュー キャベツともやしのナムル	ぎゅうにゅう とりにく	だいこん、ごぼう にんじん、しろねぎ ブロッコリー、しょうが キャベツ、もやし	しょくパン リンゴジャム チョコレートクリーム さつまいも、バター、こむぎこ さとう、ごまあぶら	しお こしょう コンソメ しょうゆ す	590Kcal 20.3g
2 9 日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん ねぎやき ベーコンいりみそしる はくさいのゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご くみやまみそ	キャベツ あおねぎ にんじん たまねぎ はくさい	ごはん こむぎこ じゃがいも	じょうよこ、しお トンカツソース だしじゃこ しょうゆ ゆかり	660Kcal 22.2g
3 0 日 ・ 金	ぎゅうにゅう ひじきごはん ふろふきだいこん さつまあげのすましじる	ぎゅうにゅう ひじき とりにく、みそ あぶらあげ (冷) えだまめ	にんじん だいこん あおねぎ	ごはん さとう さつまあげ	さけ、しお しょうゆ みりん だしかつお だしこんぶ	563Kcal 18.7g

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。

※21日(水)「ほうれんそうのヨーグルトあえ」のほうれんそう
と、22日(木)「よどだいこんのもの」のよどだいこんは久御
山産です。

※21日(水)は、イラン料理です。

※29日(木)の「ベーコンいりみそしる」のみそは久御山みそです。

※12月、1月のおたんじょうび給食は、26日(月)です。

