

# 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
1 2 日・火	ぎゅうにゅう ごはん すましぞうに やさいのにしめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こうたどうふ	みずな きょうにんじん ほしいたけ にんじん れんこん、コンニャク	ごはん こむぎこ しらたまこ さといも さとう	だしこんぶ だしかつお しょうゆ みりん さけ	697Kcal 24.9g
1 3 日・水	ぎゅうにゅう こがたパン ごもくラーメン ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく (冷) いか チキンハム	たまねぎ にんじん はくさい、マヨ ほうれんそう キャベツ	こがたパン (冷) ちゅうかさほ マヨネーズ	さけ しょうゆ ブイヨン しお こしょう	658Kcal 23.1g
1 4 日・木	ぎゅうにゅう たかなごはん いしかりなべ はくさいのゆかりあえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たまご、さけ <b>くみやまみそ</b> やきどうふ	たかなのつけもの つちしょうが だいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ はくさい	ごはん ごまあぶら いりごま サラダあぶら	しお しょうゆ みりん だしかつお ゆかり	589Kcal 22.8g
1 5 日・金	ぎゅうにゅう ごはん はたはたのからあげ たたきごぼう たぬきじる	ぎゅうにゅう はたはた あぶらあげ やきかまぼこ	ごぼう えのきだけ にんじん あおねぎ しょうが	ごはん かたくりこ サラダあぶら すりごま さとう	しお、す しょうゆ だしかつお だしこんぶ	609Kcal 27.8g
1 8 日・月	ぎゅうにゅう ごはん トンポーローふう ニラともやしのスープ だいこんのばいにくあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こまつな たまねぎ しろねぎ にんじん、ニラ マヨ、だいこん	ごはん さとう かたくりこ	さけ、しお しょうゆ ちゅうかさほのもと みりん ばいにく	537Kcal 20.1g
1 9 日・火	ぎゅうにゅう ごはん ふくさたまご うのはなのいりに いものこじる	ぎゅうにゅう たまご、ひじき とりミンチ、(冷) えだまめ おから、ちくわ あぶらあげ、みそ	にんじん こんにゃく あおねぎ しめじ ごぼう	ごはん さとう さといも サラダあぶら	しお しょうゆ みりん さけ だしかつお	651Kcal 26.7g
2 0 日・水	ぎゅうにゅう チーズパン こんさいのクリームシチュー はくさいとリンゴのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	だいこん にんじん ゴボウ、しろねぎ ブロッコリー、ショウガ はくさい、リンゴ	チーズパン さつまいも サラダあぶら バター、こむぎこ さとう	しお こしょう コンソメ リンゴす	613Kcal 21.8g

## きせつのかおり

よどだいこん、さといも、れんこん、だいこん、はくさい、ほうれんそう  
りんご、あおねぎ、しろねぎ、きょうにんじん、かぶ、ごぼう

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 1 日・木	ぎゅうにゅう きぬがさどんぶり かぶときゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご しおこんぶ	にんじん たまねぎ <b>あおねぎ(地産)</b> かぶ、きゅうり しょうが	ごはん さとう かたくりこ	しょうゆ さけ	706Kcal 26.3g
2 2 日・金	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのあまぎあかけ さつまあげのすまじる	ぎゅうにゅう こうやどうふ (冷) えだまめ とりにく さつまあげ	たまねぎ にんじん たけのこみずに あおねぎ	ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう	しお、す さけ しょうゆ だしかつお だしこんぶ	639Kcal 22.5g
2 5 日・月	ぎゅうにゅう カレーライス ごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん、リンゴ ニンニク、ショウガ (冷) グリンピース ごぼう、しめじ	ごはん じゃがいも サラダあぶら	カレーウ、カレーコ ウスタソース しょうゆ トマトケチャップ す、しお、こしょう	679Kcal 19.5g
2 6 日・火	ぎゅうにゅう ごはん ほっけのいちやぼし のっぺいじる あつあげとあおなのにも	ぎゅうにゅう ほっけ あつあげ	こまつな だいこん にんじん ごぼう、コンニャク あおねぎ	ごはん さといも かたくりこ	みりん しょうゆ だしかつお	564Kcal 23.1g
2 7 日・水	ぎゅうにゅう こめこパン チリコンカーン ねぎのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ だいた ハム	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、ニンニク (冷) グリンピース あおねぎ ホールコーン	こめこパン バター マヨネーズ いりごま	トマトケチャップ トマトピューレ ウスタソース ちゅうのうソース パプリカ、しお、コショウ	646Kcal 30.0g
2 8 日・木	ぎゅうにゅう ごはん よどだいこんのもの くずじる ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ひじき はなかつお とりにく	<b>よどだいこん (地産)</b> しょうが ほうれんそう にんじん	ごはん さとう いりごま かたくりこ	しょうゆ みりん さけ、しお だしかつお	624Kcal 21.9g
2 9 日・金	ぎゅうにゅう ごはん、かにじる れんこんバーグ キャベツとわかめの ちゅうかふうあえもの	ぎゅうにゅう かにみ、 <b>くみやまみそ</b> とりミンチ カットわかめ	はくさい だいこん あおねぎ れんこん たまねぎ、キャベツ	ごはん パンこ、さとう サラダあぶら かたくりこ ごまあぶら	だしかつお みりん しょうゆ す	652Kcal 29.4g

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(木)「きぬがさどんぶり」のあおねぎと、  
28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。

※ 14日(木)と29日(金)のみそは久御山みそです。

※ 1月のおたんじょうび給食は、22日(金)です。

なお、おたんじょうび給食は、インフルエンザ流行などで変更する場合があります。



