

2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 (からだのちようしを 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日・月	ぎゅうにゅう ごはん みそおでん わかめともやしのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにくちくわ あつあげ、みそ うずらたまご かんそうわかめ	こんにやく だいこん にんじん もやし	ごはん さとう いりごま	しょうゆ だしこんぶ みりん	610Kcal 24.3g
2日・火	ぎゅうにゅう ごはん、ふくまめ いわしのしょうがにかす はくさいのすのもの	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ ふくまめ	しょうが だいこん にんじん コンニャク、ゴボウ はくさい	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ、す さけかす だしじゃこ	578Kcal 25.0g
3日・水	ぎゅうにゅう こがたパン ポークシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	にんにく にんじん たまねぎ (冷) グリンピース キャベツ、キュウリ	こがたパン じゃがいも サラダあぶら、こむぎこ バター、さとう マヨネーズ	ワイン、しお トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース コショウ、ロリエ	632Kcal 23.6g
4日・木	ぎゅうにゅう ごはん とりごぼう じゃがいもみそしる こまつなのからしあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ <b>くみやまみそ</b> はなかつお	ごぼう にんじん あおねぎ <b>こまつな(地場産)</b>	ごはん でんぷん サラダあぶら いりごま さとう	しお、さけ こしょう しょうゆ だしじゃこ ようからし	705Kcal 24.2g
5日・金	ぎゅうにゅう こぎつねずし ふろふきだいこん すましじる	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ しろみそ かにかま	にんじん だいこん みずな えのきだけ	ごはん さとう くろいりごま	しょうゆ しお、さけ こめず みりん だしかつお	610Kcal 20.7g
8日・月	ぎゅうにゅう むぎごはん にくだんごとはるさめのしょうゆに ほうれんそうとたまごのあえもの	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ たまご	たまねぎ ほししいたけ にんじん はくさい ほうれんそう	むぎごはん パンこ、さとう かたくりこ はるさめ サラダあぶら	しお こしょう しょうゆ ちゅうかあじ みりん	650Kcal 24.7g
9日・火	ぎゅうにゅう ねぶかめし さつまじる いそに	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ、だいた とりにく ひじき、ちくわ	<b>あおねぎ(地場産)</b> にんじん たまねぎ ごぼう こんにやく	ごはん さとう	しお しょうゆ こめず だしかつお だしこんぶ	640Kcal 23.2g
10日・水	ぎゅうにゅう コッペパン、ジャム ポトフ きゅうりとキャベツのサワーけ	ぎゅうにゅう ウィンナー	だいこん にんじん たまねぎ ブロッコリー キュウリ、キャベツ	コッペパン ジャム じゃがいも	ロリエ しお、ワイン コショウ ブイヨン す	518Kcal 18.6g
12日・金	ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい ちくわのカレーあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく (冷) いか ちくわ たまご	たけのこみずに ほししいたけ はくさい、ショウガ たまねぎ、マヨ チンゲンサイ	ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら こむぎこ	しお しょうゆ さけ カレーこ	666Kcal 24.7g
15日・月	ぎゅうにゅう ごはん いかとだいこんのもの こまつなのかわりあえ	ぎゅうにゅう (冷) いか ちりめんじゃこ	だいこん にんじん こまつな ホールコーン	ごはん さとう いりごま	しょうゆ みりん さけ	524Kcal 19.5g

きせつのかおり

はくさい、ほうれんそう、あおねぎ、きくな、こまつな、だいこん、みずな



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
1 6 日・火	ぎゅうにゅう カレーライス まめまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず (冷) えだまめ	たまねぎ にんじん ニンク、ショウガ (冷) グリンピース リンゴ、きゅうり	ごはん じゃがいも サラダあぶら	カレールウ、カレー ウスタソース トマトケチャップ しょうゆ、しお リンゴ酢、こしょう	673Kcal 20.5g
1 7 日・水	ぎゅうにゅう こがたパン スパゲティポリタン ツナとごぼうのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ポークハム こなチーズ シーチキン	たまねぎ にんじん マッシュルーム (冷) グリンピース ごぼう	こがたパン スパゲティ サラダあぶら バター マヨネーズ	トマトケチャップ トマトピューレ ウスタソース しお、コショウ ブイヨン	652Kcal 24.9g
1 8 日・木	ぎゅうにゅう ごはん ねぎやき こうはくあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご、とうふ かんそうわかめ <b>くみやまみそ</b>	キャベツ あおねぎ にんじん だいこん しめじ	ごはん こむぎこ さとう	しお じょうよこ トンカツソース こめず だしじゃこ	620Kcal 22.4g
1 9 日・金	ぎゅうにゅう ごはん とりじゃがいものそばろに やさいのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりミンチ はなかつお	にんじん (冷) サンドマ キャベツ ブロッコリー れんこん	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	しょうゆ みりん	621Kcal 23.4g
2 2 日・月	ぎゅうにゅう ごはん とりすきやき パンサンスー	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ かまぼこ、ふ	はくさい にんじん こんにゃく しろねぎ もやし、キュウリ	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ みりん、す しお	625Kcal 23.1g
2 3 日・火	ぎゅうにゅう ごはん さかなのこうみやき きりぼしやきそば ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう さかな ぶたにく ゆば	にんにく きりぼしだいこん もやし、キャベツ えのきだけ あおねぎ、パセリ	ごはん オリーブオイル ごまあぶら	パプリカ、ワイン ローズマリー やきそばソース、しお しょうゆ、コショウ だしかつお	609Kcal 26.6g
2 4 日・水	ぎゅうにゅう セルフサンド クリームシチュー くだもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんじん たまねぎ (冷) グリンピース きゅうり イカ、ポテト	バターパン じゃがいも サラダあぶら こむぎこ、バター マヨネーズ	しお こしょう ロリエ	818Kcal 25.9g
2 5 日・木	ぎゅうにゅう たこめし しっぽくうどん きくなのあえもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ (冷) たこ とりにく かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ きくな、キャベツ	ごはん (冷) うどん さとう	しょうゆ しお だしこんぶ だしかつお	618Kcal 25.5g
2 6 日・金	ぎゅうにゅう ごはん、ワンタンスープ (セレクト) とりまたはさかなの みそつけやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とりにく さかな、みそ ぶたにく	ショウガ、ニンク あおねぎ たまねぎ、ニラ にんじん、ゴボウ こんにゃく	ごはん、さとう ごまあぶら ワンタン いりごま サラダあぶら	しょうゆ さけ、コショウ いちみつがらし だしかつお みりん	631Kcal 22.5g
2 9 日・月	ぎゅうにゅう ごはん ぐるに とりだんごじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりミンチ たまご	にんじん ごぼう こんにゃく あおねぎ、ショウガ はくさい	ごはん さといも さとう でんぷん はるさめ	しょうゆ だしじゃこ しお、さけ みりん	624kcal 22.7g

- ※ 2月2日(火)は、ふくまめといわしりょうりのせつぶんメニューです。
- ※ 4日(木)と18日(木)のみそしるのみそは、久御山みそです。
- ※ 今月の地場産の野菜は、4日(木)「こまつなのからしあえ」の小松菜と、9日(火)「ねぶかめし」の青ねぎです。
- ※ 19日(金)は、ビタミンCを多くふくむ献立です。
- ※ 2月のおたんじょうびきゅうしょくは、8日(月)です。



