



1月 こんだてよてい



日 曜	献 立 名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	
11 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				679Kcal 25.1g
	ごはん			ごはん		
	すましぞうに	とりにく	きょうにんじん みずな	(冷)しらたまだんご	うすくちしょうゆ だしこんぶ だしかつお	
	にしめ	あぶらあげ こうやどうふ	にんじん、れんこん ほししいたけ こんにやく	(冷)さといも、さとう	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
	たたきごぼう		ごぼう	いりごま、さとう	こいくちしょうゆ、す	
12 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				622Kcal 23.6g
	はくさいのとろとろあんかけごはん	ぶたミンチ	はくさい(地場産) あおねぎ、しょうが にんにく、にんじん	ごはん、サラダあぶら ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ、しお みりん ちゅうかスープのもと	
	わかめともやしのスープ	ほしわかめ とりにく	もやし、ニラ たまねぎ		うすくちしょうゆ、さけ しお、こしょう	
15 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				624Kcal 21.5g
	ごはん			ごはん		
	かんとうふうにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ、にんじん つきこんにやく (冷)グリーンピース	じゃがいも、さとう	こいくちしょうゆ さけ	
	ベーコンとあおなのあえもの	ベーコン	こまつな、しめじ	さとう	こいくちしょうゆ	
16 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				548Kcal 20.1g
	ねぶかめし			ごはん		
	よせなべふう	あぶらあげ	あおねぎ、しょうが はくさい、だいこん にんじん いとこんにやく		うすくちしょうゆ さけ、みりん	
	きゅうりのつけもの		きゅうり		うめこぶちや	
17 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				609Kcal 17.4g
	こくとうパン			こくとうパン		
	とりにくのケチャップに	とりにく	たまねぎ、にんじん マッシュルーム (冷)グリーンピース	じゃがいも さとう	しお、トマトケチャップ ウスタソース、こしょう こいくちしょうゆ、ワイン	
	マカロニサラダ		キャベツ、にんじん ホールコーン	マカロニ サラダあぶら	しお、こしょう リンゴす	
18 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				579Kcal 19.7g
	ごはん			ごはん		
	よどだいこんのもの	あぶらあげ	よどだいこん (地場産)	さとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	
	ほうれんそうとしめじのすましじる		ほうれんそう にんじん、たまねぎ しめじ		うすくちしょうゆ しお、だしかつお	
	のりのつくだに	のりのつくだに				
19 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				724Kcal 28.3g
	ごはん			ごはん		
	はたはたのからあげ	はたはた		サラダあぶら かたくりこ	しお	
	みそけんちんじる	とうふ くみやまみそ	ごぼう、にんじん しいたけ、あおねぎ	(冷)さといも	だしかつお	
	クーブイリチー	ぶたにく あぶらあげ きりこんぶ	にんじん こんにやく	ごまあぶら	さけ、みりん わふうだし こいくちしょうゆ	
22 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				590Kcal 20.4g
	ごはん			ごはん		
	はっぼうさい	ぶたにく (冷)えび	たけのこみずに ほししいたけ、もやし しょうが、はくさい たまねぎ、にんじん チゲンサイ	さとう、ごまあぶら かたくりこ	しお、さけ こいくちしょうゆ	

	ひじきとれんこんのみそマヨあえ	ひじき、ハム、みそ	れんこん、きゅうり	さとう マヨネーズ(たまごなし)	こいくちしょうゆ みりん
--	-----------------	-----------	-----------	---------------------	-----------------

23	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				640Kcal 23.3g
		ごはん			ごはん		
		ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり		こむぎこ サラダあぶら	しお	
		みずなとかぶのすましじる	あぶらあげ	みずな（地場産） かぶ、にんじん		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ だしかつお	
		いそかあえ	きりのり	ほうれんそう、キャベツ		こいくちしょうゆ	
24	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				586Kcal 19.6g
		こくさんこむぎパン			こくさんこむぎパン		
		こんさいのクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	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	さつまいも サラダあぶら バター、こむぎこ	しお、こしょう コンソメ	
		フルーツポンチ		りんご ピーチ（缶） パイン（缶）			
25	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				663Kcal 25.8g
		たかなごはん	ちりめんじゃこ	たかなのつけもの しょうが	ごはん、ごまあぶら いりごま	こいくちしょうゆ	
		とりやさいなべ	とりにく、あつあげ	みずな、こんにゃく しめじ、しょうが はくさい、にんじん	ごまあぶら	しお、さけ うすくちしょうゆ	
		きんときまめのあまに	きんときまめ		さとう	しお、こいくちしょうゆ	
26	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				638Kcal 21.8g
		ごはん			ごはん		
		ねぎやき	ぶたにく、たまご	あおねぎ（地場産） キャベツ、にんじん	こむぎこ、しょうよこ	しお とんかつソース	
		とうふとなめこのみそしる	とうふ くみやまみそ	にんじん、なめこ		だしじゃこ	
29	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				666Kcal 20.1g
		カレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが （冷）グリッピーズ りんご	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレールウ、ウスタソース カレーコ、トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
		だいこんサラダ		だいこん	さとう、サラダあぶら	す、しお	
30	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				664Kcal 28.7g
		ごはん			ごはん		
		ちぐさやき	たまご、とりミンチ	にんじん、あおねぎ たまねぎ ほししいたけ	サラダあぶら	しお、こしょう、さけ	
		あおなのたいたん	あぶらあげ	こまつな		みりん、うすくちしょう	
31	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				529Kcal 23.8g
		こがたパン			こがたパン		
		ごもくラーメン	ぶたにく （冷）いか	たまねぎ、にんじん はくさい、もやし	（冷）ちゅうかそば	さけ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお ブイヨン	
		チンゲンサイとコーンのサラダ	シーチキン	チンゲンサイ ホールコーン	サラダあぶら	リンゴす、しお、こしょう	

★12日（金）「はくさいのとろとろあんかけごはん」の白菜、18日（木）「よどだいこんのもの」の淀大根、23日（火）「みずなとかぶのすましじる」の水菜、26日（金）「ねぎやき」の青ねぎは久御山産です。

★19日（金）と26日（金）のみそ汁のみそは、くみやまみそを使います。

★19日の「クーブイリチー」は沖縄県の郷土料理です。

★1月のおたんじょう日給食は、2月にします。

あけまして
おめでとう

きせつのかおり

きょうにんじん、れんこん、みずな、ごぼう、
はくさい かぶ、こまつな、ねぎ、だい

