



2月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会

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	
1	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				707Kcal 25. 9g
		ごはん			ごはん		
		プリプリちゅうかいため	とりにく うずらたまご	にんじん、しょうが にんにく、こんにやく たけのこみずに ほししいたけ	ごまあぶら サラダあぶら さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、す トウバンジャン	
		パンサンスー	ハム	キャベツ、きゅうり にんじん	ごまあぶら、さとう	うすくちしょうゆ しお、す	
2	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				707Kcal 29. 5g
		ごはん、ふくまめ	ふくまめ		ごはん		
		いわしのかばやきふう	いわし	しょうが	さとう、かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ くみやまみそ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	じゃがいも	だしじゃこ	
		きくなのごまあえ		きくな、もやし にんじん	すりごま、さとう	こいくちしょうゆ	
3	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				655Kcal 21. 8g
		こがたパン			こがたパン		
		アマトリチャーナ	ベーコン、こなチーズ	たまねぎ、にんにく カットトマト (缶)	スパゲティ オリーブオイル	しろワイン、ブイヨン、コンソメ コショウ、あかとうがらし、しお	
		フレンチサラダ		キャベツ、にんじん (冷) ホールコーン	さとう、オリーブオイル	す、しお、こしょう	
4	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				589Kcal 21. 9g
		こぎつねずし	ちりめんじゃこ あぶらあげ	にんじん	ごはん、さとう くろいりごま	こいくちしょうゆ、しお こめず	
		すましじる	とうふ、かまぼこ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ しお、だしかつお	
		はくさいのこんぶあえ	きりこんぶ	はくさい、にんじん			
5	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				659Kcal 25. 8g
		ごはん			ごはん		
		おからバーグ	とりミンチ、おから ぶたミンチ (冷) えだまめ	たまねぎ、にんじん	パンこ、かたくりこ さとう	しお、こしょう こいくちしょうゆ みりん、わふうだし	
		わかめスープ	ほしわかめ	たまねぎ にんじん		うすくちしょうゆ しお、コンソメ	
		すみそあえ	さつまあげ、しろみそ	あおねぎ (地場産)	さとう	す、みりん	
8	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				649Kcal 27. 2g
		ごはん			ごはん		
		ホイコーロー	ぶたにく、あかみそ	キャベツ、にんじん しょうが、にんにく	サラダあぶら、さとう かたくりこ	しお、こしょう、さけ こいくちしょうゆ、さけ テンメンジャン、トウバンジャン	
		ワンタンスープ	ハム	にんじん、たまねぎ	ワンタンかわ	うすくちしょうゆ、しお さけ、だしかつお、コショウ	
		ひじきふりかけ	ひじき、いとかつお		しろいりごま、さとう	こいくちしょうゆ、みりん	
9	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				647Kcal 26. 3g
		ごはん			ごはん		
		マーボーどうふ	とうふ、ぶたミンチ あかみそ、みそ	しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん たけのこみずに	さとう、ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ オイスターズ、ブイヨン ちゅうかあじ トウバンジャン、テンメンジャン	
		キャベツのちゅうかふうあえもの	くきわかめ	キャベツ、にんじん	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す	
10	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				760Kcal 25. 3g
		バターパン (コッペがた)			バターパン		
		ビーフシチュー	ぎゅうにく なまクリーム	にんにく、たまねぎ にんじん	じゃがいも、サラダあぶら こむぎこ、バター、さとう	トマトケチャップ、トマトピューレ ウスターズ、しお、こしょう ブイヨン、ロリエ、あかワイン	
		ツナサラダ	シーチキン	キャベツ、きゅうり にんじん	ごまあぶら、さとう	うすくちしょうゆ、す	
12	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				666Kcal 19. 6g
		とりごぼうピラフ	とりにく (冷) えだまめ	たまねぎ、にんじん ごぼう	ごはん サラダあぶら	こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ こしょう、コンソメ	
		クリームコーンスープ	ベーコン	クリームコーン (缶) たまねぎ、にんじん (乾) パセリ		うすくちしょうゆ、しお こしょう、ブイヨン コンソメ	
		バレンタインケーキ	ぎゅうにゅう		ホットケーキミックス、さとう、マーガリン	ココア	

15	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さばかんのたきこみごはん	さばみずに	にんじん、しょうが	ごはん	こいくちしょうゆ、さけ わふうだし、みりん	601Kcal 24. 0g
		さつまあげのすましじる	さつまあげ	たまねぎ、にんじん あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお こいくちしょうゆ だしかつお、だしこんぶ	
ふろふきだいこん	しろみそ	だいこん	さとう	こいくちしょうゆ、しお みりん、さけ			
16	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		714Kcal 24. 3g
		さばのたつたあげ	さば	しょうが、にんにく	かたくりこ、なたねあぶら	こいくちしょうゆ、さけ	
		ごもくじる	とりにく	だいこん、ごぼう にんじん、こんにやく あおねぎ		うすくちしょうゆ、さけ しお、だしかつお	
さんどまめのごまあえ		(冷)さんどまめ にんじん	さとう、すりごま	こいくちしょうゆ			
17	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ぜんりゅうふんパン			ぜんりゅうふんパン		640Kcal 19. 9g
		ミネストローネ	ウィンナー	キャベツ、カットトマト(缶) たまねぎ、にんじん	マカロニ オリーブオイル	トマトピューレ、トマトケチャップ しお、こしょう、ブイヨン	
ポテトサラダ	シーチキン	きゅうり、ホールコーン たまねぎ、にんじん	じゃがいも マヨネーズ	す、しお、こしょう			
18	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		694Kcal 26. 3g
		とりにくのレモンに	とりにく		かたくりこ、さとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ、さけ みりん、レモンじる	
		かすじる	ぶたじる、みそ	だいこん、にんじん こんにやく、ごぼう あおねぎ		うすくちしょうゆ だしじゃこ、さけかす	
こまつなのたくあんあえ		こまつな、たくあん		こいくちしょうゆ、しお みりん			
19	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		661Kcal 23. 2g
		ねぎやき	ぶたにく、たまご	キャベツ、あおねぎ たまねぎ、にんじん	こむぎこ、かたくりこ	おこのみやきソース わふうだし、しお	
		わかめのみそしる	あぶらあげ、ほしわかめ くみやまみそ	たまねぎ、にんじん		だしじゃこ	
こんにやくきんぴら		こんにやく、にんじん (冷)さんどまめ	サラダあぶら、さとう しろいりごま	こいくちしょうゆ、しお とうがらし、わふうだし			
22	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		チキンカレーライス	とりにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが	むぎごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレールウ、カレー ウスターソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ、チャツネ	717Kcal 20. 1g
はりはりづけ		きりぼしだいこん みずな、にんじん	さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん、す			
24	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		594Kcal 25. 2g
		ふくさたまご	たまご、とりミンチ ひじき、(冷)イタマメ		さとう	こいくちしょうゆ しお、わふうだし	
		えのきのすましじる		えのきだけ、あおねぎ たまねぎ、にんじん		うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこんぶ	
ぴりからコロコロこんにやく	はなかつお	だいこん、こんにやく	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ トウバンジャン、わふうだし			
25	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あじつけパン			あじつけパン		730Kcal 27. 5g
		グラタン	とりにく、チーズ ぎゅうにゅう	(冷)ホールコーン マッシュルームみずに たまねぎ	マカロニ、こむぎこ バター、サラダあぶら	しお、こしょう コンソメ、ブイヨン	
ぶたにくとはくさいのスープ	ぶたにく	はくさい、にんじん だいこん		うすくちしょうゆ、しお さけ、ブイヨン、コンソメ こしょう			
26	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ごはん			ごはん		616Kcal 23. 6g
		おでん	とりにく、あつあげ うずらたまご、ちくわ	だいこん(地場産) こんにやく	さとう	うすくちしょうゆ だしかつお、だしこんぶ	
ほうれんそうともやしのあえもの		ほうれんそう(地場産) にんじん、もやし	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す			

今月の地場産

- ・5日(金)「すみそあえ」のあおねぎ
- ・26日(金)「おでん」のだいこん
「ほうれんそうともやしのあえもの」のほうれんそう

きせつのかおり

ごぼう、はくさい、こまつな、ねぎ、だいこん
ほうれんそう、みずな、きくな

