



日	こんだてめい		血・肉・骨のもとになる 赤色の食べ物	熱や力のもとになる 黄色の食べ物	体のちようしをととのえる 緑色の食べ物	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質
1 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう だいす とりにく ツナみず	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし はくさい こまつな	はくさい 冬に 白菜はお鍋や煮物によく使います が、マヨネーズにも合います。冬に おいしい野菜です。	616 kcal 24.7 g
	主食	黒糖パン					
	主菜	大豆のミートソース煮					
	副菜	白菜のマヨネーズサラダ					
2 金	牛乳	牛乳 節分献立	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく みそ けずりぶし	こめ かたくりこ あぶら さとう こま さつまいも	ほうれんそう もやし はくさい にんじん あおねぎ	せつぶんこんだて 節分献立で、いわしを使った献立で す。いわしには魔除けの意味があ り、焼きたいわしの頭を、ひいらぎ の枝にさしたものを、玄関に飾りま す。	673 kcal 29.0 g
	主食	ご飯					
	主菜	鯛のかば焼き					
	副菜	ほうれん草のお浸し					
	汁物	かす汁					
5 月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ けずりぶし ツナみず	こめ じゃがいも あぶら さとう こま	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ もやし	こうみあ 香味和えは、しょうゆ、さとう、酢 を同じ量使った和えものです。こま を入れることで風味がよくなり、さ らにおいしくなります。	591 kcal 24.1 g
	主食	ご飯					
	主菜	肉じゃが					
	副菜	キャベツの香味和え					
6 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう さば あつあげ わかめ けずりぶし	こめ さとう こま	しょうが もやし にんじん だいこん	しょうがは体をあたためる効果があ り、冬に食べたい食べ物です。今 日はさばのしょうが煮にしょうがを たくさん使いました。	606 kcal 29.9 g
	主食	ご飯					
	主菜	さばのしょうが煮					
	副菜	もやしのごま和え					
	汁物	大根のすまし汁					
7 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ツナみず ぶたにく	こめ むぎ あぶら スパゲティ マヨネーズ じゃがいも	にんじん とうもろこし グリーンピース キャベツ たまねぎ トマト	まぜごはん 混ぜご飯のときは、お米と麦をあわ せて炊いています。麦には、おなか の調子を整える食物繊維がたくさん 含まれています。	555 kcal 24.8 g
	主食	カラフルピラフ					
	副菜	スパゲティサラダ					
	汁物	トマトスープ					
8 木	牛乳	牛乳 落語発表会	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく アガー	バーガーパン パンこ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん オレンジジュース みかん	ことさん、りんかさんリクエストの 「みかんゼリー」です。オレンジ ジュースを使って、作りました。	685 kcal 30.0 g
	主食	ハンバーガー					
	汁物	オニオンスープ					
	デザート	♪みかんゼリー					
9 金	牛乳	牛乳 いい歯の日献立	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ あおのり ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ けずりぶし	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう こま	ごぼう にんじん こんにゃく はくさい	りんかさんリクエストの「わかめご 飯」です。今日はいいい歯の日こんだ てです。しっかりかんで食べましょ う。	550 kcal 20.6 g
	主食	♪わかめご飯					
	主菜	ちくわの磯部揚げ					
	副菜	きんぴらごぼう					
	汁物	白菜のみそ汁					
13 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ	こめ はるさめ あぶら さとう こま ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ にら もやし あおねぎ	りんかさんリクエストの「チャブ チェ」です。チャブチェは韓国の料 理で、春雨がはいった炒めもので す。	560 kcal 22.4 g
	主食	ご飯					
	主菜	♪チャブチェ					
	汁物	みそワントンスープ					
14 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ツナみず	こめ むぎ こむぎこ マーガリン あぶら さとう	だいこん はくさい れんこん りんご キャベツ にんじん とうもろこし	ふゆやさい 冬野菜がはいったカレーライスで す。どんな野菜がはいっているで しょうか？	574 kcal 20.3 g
	主食	冬野菜のカレーライス					
	副菜	キャベツとツナのサラダ					
15 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ツナみず とりにく	しょくパン マーガリン じゃがいも マヨネーズ あぶら	にんじん とうもろこし はくさい	こねさんリクエストの「トース ト」です。シンプルですが、おしい ですね。	472 kcal 20.5 g
	主食	♪バタートースト					
	主菜	ポテトサラダ					
	汁物	白菜のスープ					

※米は京都府産です。下線の食材は京都府産のものです。混ぜごはん、丼、カレー等の日は、麦が入ったごはんです。

※食材の納入状況や気象状況等によって、献立が変更になる場合があります。

日	こんだてめい		血・肉・骨のもとになる 赤色の食べ物	熱や力のもとになる 黄色の食べ物	体のちょうしをととのえる 緑色の食べ物	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質
16 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	こめ むぎ さとう ごま	にんじん グリーンピース ほうれんそう もやし はくさい ごぼう あおねぎ	みそ汁に豚肉を入れると、豚汁になります。豚肉を入れるとコクがでて、ぐんっとおいしくなりますね。	543 kcal 24.5 g
	主食	人参ご飯	ぶたにく とうふ みそ	あぶら さつまいも			
	副菜	ほうれん草のおかか和え	けずりぶし				
	汁物	豚汁					
19 月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ パンこ かたくりこ さとう	しょうが ごぼう もやし にんじん あおねぎ キャベツ ゆずかじゅう みかん	冬においしい食べものがたくさん出る1週間です。今日は手作りの肉団子や野菜がたくさん入ったみそちゃんこ鍋にしました。	637 kcal 28.6 g
	主食	ご飯	あぶらあげ みそ	さつまいも			
	主菜	みそちゃんこ鍋	あぶらあげ みそ けずりぶし				
	副菜	柚子の香り和え					
20 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶり	こめ さとう ごま	ほうれんそう もやし はくさい だいこん れんこん	ぶりは冬においしい魚です。今年は京都の海でもたくさん釣れました。ぶり大根、ぶり丼、いろいろなぶりの料理がありますが、みなさんはどんな料理が好きですか。	549 kcal 26.2 g
	主食	ご飯	あぶらあげ みそ				
	主菜	ぶりの照り焼き	けずりぶし				
	副菜	ほうれん草のごま和え					
21 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう こうやとうふ	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん だいこん グリーンピース とうもろこし はくさい	大根を使った麻婆大根丼です。大根は和食のイメージがありますが、麻婆味にしてもおいしいですよ。	558 kcal 26.9 g
	主食	麻婆大根丼	ぶたにく みそ たまご	かたくりこ			
	汁物	ふわふわ卵スープ	とりにく わかめ				
	デザート						
22 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ あぶら さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ りんごかんづめ	ゆくのさんリクエストの「アップルパイ」です。アップルパイのパイは調理員さんの手作りです。	741 kcal 26.1 g
	主食	ピタパン					
	主菜	ドライカレー					
	汁物	ABCスープ					
26 月	飲料	野菜ジュース	のり 白身魚ボール	アルファかまい こむぎこ さとう ごま	トマトジュース セロリ にんじん パセリ クレソン キャベツ みつば ラディッシュ ほうれんそう レモンかじゅう ごぼう しいたけ たけのこ こんにゃく	避難訓練にあわせ、非常食をつかった献立です。自分が災害にあったときに、どのような食事を食べるか、どんな非常食があるのか、考えながら食べましょう。	569 kcal 13.5 g
	主食	アルファ化米					
	主菜	のりふりかけ					
	デザート	乾パン					
27 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまいも	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも こむぎこ マーガリン	キャベツ もやし にんじん しょうが だいこん こんにゃく あおねぎ	ゆくのさんリクエストの「マフィン」です。マフィンは甘いイメージがありますが、ハムやチーズなどを使ったおかずになるような味もあります。	647 kcal 23.0 g
	主食	ご飯	たまご				
	主菜	豚肉のしょうが炒め					
	汁物	のっぺい汁					
28 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	こめ むぎ あぶら かたくりこ	しょうが はくさい しいたけ あおねぎ	しんたろうさんリクエストの「うずら卵がはいったおかず」です。中華丼にはっています♪	520 kcal 24.1 g
	主食	中華丼	とりにく				
	汁物	もやしのスープ					
	デザート						
29 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく	バターパン さとう あぶら マーガリン こむぎこ	キャベツ とうもろこし はくさい にんじん たまねぎ	バターパンはバターがたくさん入ったうずまきの形をしたパンです。しっとりしていておいしいですね。	631 kcal 22.7 g
	主食	バターパン					
	主菜	白菜のクリーム煮					
	副菜	キャベツとコーンのサラダ					

デジタル版の献立表はこちらから！
下記のQRコードを読み込んでいただくと、ご覧いただけます。



給食の感想やご意見をお聞かせください！
下記のQRコードを読み込んでいただくと、入力いただけます。

