



# 1月献立予定



久御山町学校給食研究会  
久御山町立久御山中学校

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるもとになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
10 (水)	牛乳	牛乳				703kcal 22.1g
	キムタクごはん	ベーコン	キムチ、きざみたくあん	ごはん、サラダ油、ごま油	濃口しょうゆ、みりん	
	ごまちくサラダ	ちくわ	きゅうり	砂糖、ねりごま	濃口しょうゆ、酢	
	ビーフン入りスープ	豚肉	もやし、青ねぎ しょうが、にんにく	ビーフン、ごま油	濃口しょうゆ、塩、こしょう 中華だしの素	
11 (木)	牛乳	牛乳				781kcal 26.6g
	ごはん			ごはん		
	筑前煮	鶏肉、高野豆腐	ごぼう、三度豆、干しいたけ にんじん、れんこん、こんにゃく	里芋、ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ みりん、和風だしの素	
	お雑煮	白みそ、みそ	大根、京にんじん、水菜	白玉団子	みりん、だしかつお、だし昆布	
12 (金)	牛乳	牛乳				772kcal 30.5g
	ごはん			ごはん		
	けいちゃん	鶏肉、ハ丁みそ、みそ	久御山町のにんじん 玉ねぎ、キャベツ、にんにく	サラダ油、ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、みりん、酒 豆板醤	
	けんちん汁	豆腐、油揚げ	久御山町のにんじん 久御山町の青ねぎ 干しいたけ、ごぼう		薄口しょうゆ、塩、みりん だしかつお、だし昆布	
15 (月)	牛乳	牛乳				823kcal 21.8g
	さつまいものカレーライス	鶏肉	玉ねぎ、にんじん しょうが、にんにく	ごはん、さつまいも サラダ油	カレールウ、カレー粉、赤ワイン ウスターソース、洋風だしの素 濃口しょうゆ、トマトケチャップ トマト缶、チャツネ、ローリエ	
	大根ときゅうりのあっさり漬け		大根、きゅうり		梅昆布茶、塩	
16 (火)	牛乳	牛乳				777kcal 28.4g
	ごはん			ごはん		
	サバのしょうが煮	サバ	しょうが	砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 酢、みりん	
	ほうれん草のおかか和え	かつお節	ほうれん草、キャベツ にんじん	砂糖	濃口しょうゆ	
	じゃがいものみそ汁	久御山みそ、みそ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	じゃがいも	だしじゃこ	
17 (水)	牛乳	牛乳				651kcal 23.4g
	小型パン			小型パン		
	炒めビーフン	鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん ピーマン、しょうが 干しいたけ	ビーフン、ごま油	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ オイスターソース、塩、こしょう 中華だしの素	
	ねぎサラダ	ハム	久御山町の青ねぎ、にんじん ホールコーン	マヨネーズ	濃口しょうゆ、酢、酒 塩、こしょう	
18 (木)	牛乳	牛乳				857kcal 26.3g
	ごはん			ごはん		
	治部煮	鶏肉、焼き豆腐	玉ねぎ、にんじん、こんにゃく 干しいたけ	里芋、焼き麩、小麦粉 砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 酒、みりん、和風だしの素 だしかつお、だし昆布	
	野菜チップス		れんこん、ごぼう	さつまいも、サラダ油、片栗粉	塩	
19 (金)	牛乳	牛乳				686kcal 23.4g
	ひじきごはん	ひじき、鶏肉、油あげ 枝豆	にんじん	ごはん、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 酒、みりん、和風だしの素	
	ふろふき大根	白みそ	大根	砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 塩、酒、みりん、だし汁	
	さつまあげのすまし汁	さつまあげ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ		薄口しょうゆ、みりん、塩 だしかつお、だし昆布	
22 (月)	牛乳	牛乳				783kcal 28.1g
	ごはん			ごはん		
	厚揚げのごまみそそば煮	鶏ひき肉、厚あげ、みそ	玉ねぎ、にんじん、三度豆 こんにゃく	じゃがいも、サラダ油、砂糖 ねりごま、すりごま	薄口しょうゆ、和風だしの素、酒	
	春雨サラダ	ハム	きゅうり、にんじん	春雨、ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、酢、塩、酒	

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるもとになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
23 (火)	牛乳	牛乳				765kcal 28.3g
	ごはん			ごはん		
	サワラのレモンソースがけ	サワラ		サラダ油、片栗粉、砂糖	レモン果汁、薄口しょうゆ 塩、こしょう、みりん、白ワイン	
	白菜と菊菜の和え物		白菜、菊菜、にんじん	砂糖	濃口しょうゆ、塩、みりん	
	大根のみそ汁	久御山みそ、みそ	大根、玉ねぎ、にんじん えのきだけ、青ねぎ		だしじゃこ	
24 (水)	牛乳	牛乳				722kcal 25.2g
	コッペパン			コッペパン		
	クリームシチュー	ベーコン、牛乳	玉ねぎ、にんじん	じゃがいも、サラダ油 小麦粉、バター	塩、こしょう、中華だしの素 ローリエ	
	コールスローサラダ		キャベツ、にんじん ホールコーン	オリーブオイル、砂糖	酢、塩、こしょう	
25 (木)	牛乳	牛乳				841kcal 28.4g
	ごはん			ごはん		
	油淋鶏	鶏肉	白ねぎ、しょうが	サラダ油、ごま油、片栗粉 砂糖	濃口しょうゆ、酢、酒	
	ニラともやしの中華サラダ		ニラ、もやし、にんじん	ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、塩、みりん 中華だしの素	
	わかめスープ	カットわかめ	玉ねぎ		薄口しょうゆ、塩、酒 中華だしの素	
26 (金)	牛乳	牛乳				689kcal 24.9g
	根深飯		久御山町の青ねぎ にんじん	ごはん、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 和風だしの素、酒、みりん	
	淀大根の煮物	油あげ	久御山町の淀大根	砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 和風だしの素、みりん	
	きゅうりのごま和え		きゅうり	砂糖、いりごま	濃口しょうゆ、塩、みりん	
29 (月)	牛乳	牛乳				787kcal 25.5g
	ごはん			ごはん		
	ひきなもち	鶏肉、油あげ、高野豆腐	大根、にんじん、ごぼう 干しいたけ	白玉団子、サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 和風だしの素、酒、みりん	
	れんこんきんぴら		れんこん、にんじん つきこんにゃく	サラダ油、ごま油、砂糖 いりごま	濃口しょうゆ、一味とうがらし 和風だしの素、みりん	
30 (火)	牛乳	牛乳				818kcal 31.1g
	白菜のとろとろあんかけごはん	豚ひき肉	久御山町の白菜、にんじん 青ねぎ、しょうが、にんにく	ごはん、サラダ油、ごま油 片栗粉	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ オイスターソース、みりん 中華だしの素、塩、こしょう	
	大根サラダ		大根、にんじん、きゅうり	サラダ油、砂糖	酢、塩、みりん	
31 (水)	牛乳	牛乳				796kcal 24.0g
	味付けパン			味付けパン		
	ミネストローネ	ウインナー	キャベツ、玉ねぎ、にんじん パセリ	じゃがいも、サラダ油、砂糖	トマトケチャップ、トマト缶、塩 こしょう、洋風だしの素、ローリエ ウスターソース、濃口しょうゆ	
	スイートポテトサラダ	ハム、枝豆	玉ねぎ	さつまいも、マヨネーズ、砂糖	酢、塩、こしょう、酒 洋風だしの素	

※食材の仕入れ状況等により、献立内容や食材を変更することがあります。

### 今月の地場産

12日(金) 『けいちゃん』にんじん  
『けんちん汁』にんじん、青ねぎ  
16日(火) 『じゃがいものみそ汁』久御山みそ  
17日(水) 『ねぎサラダ』青ねぎ

23日(火) 『大根のみそ汁』久御山みそ  
26日(金) 『根深飯』青ねぎ  
『淀大根の煮物』淀大根  
30日(火) 『白菜のとろとろあんかけごはん』白菜

