



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	こんだて	牛乳	赤のなかま 体をつくるものとなる	黄のなかま エネルギーのものとなる	緑のなかま 体の調子をととのえる	その他
8 木	鶏飯	○	油揚げ、鶏肉、のり	ごはん、砂糖、ごま	干しいたけ、たくあん、しょうが 青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、みりん、酒 中華だしの素
	野菜チップス			さつまいも、片栗粉、サラダ油	ごぼう、れんこん	塩
	小松菜のおかか和え		かつお節	砂糖	小松菜、にんじん、しめじ	濃口しょうゆ
9 金	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	ごはん		
	から揚げ		鶏肉	小麦粉、片栗粉、サラダ油	しょうが、にんにく	淡口しょうゆ、酒
	ツナサラダ		ツナ	砂糖、サラダ油	キャベツ、にんじん、きゅうり	塩、こしょう、酢、レモン汁
	オニオンスープ			サラダ油	玉ねぎ、にんじん	淡口しょうゆ、塩、こしょう、洋風だしの素
13 火	ごはん	○		ごはん		
	松風焼き		鶏ひき肉、豚ひき肉、中みそ	パン粉、砂糖、ごま	玉ねぎ、しょうが	淡口しょうゆ、酒
	炒めなます			サラダ油、砂糖、ごま	ごぼう、れんこん、にんじん、大根	塩、淡口しょうゆ、酢
	白みそ雑煮		鶏肉、白みそ、中みそ	白玉団子	大根、金時にんじん、水菜	だしかつお、だし昆布
14 水	黒糖パン	○		黒糖パン		
	根菜のクリームシチュー		鶏肉、牛乳	さつまいも、サラダ油 バター、小麦粉	大根、ごぼう、にんじん、白ねぎ ブロッコリー、しょうが	塩、こしょう、洋風だしの素
	茎わかめのサラダ		茎わかめ	サラダ油、砂糖	ホールコーン、枝豆	リンゴ酢、塩、こしょう
15 木	ごはん	○		ごはん		
	オーロラチキン		鶏肉、中みそ	片栗粉、じゃがいも サラダ油、砂糖	しょうが	濃口しょうゆ、酒、ケチャップ、カレー粉 こしょう
	キャベツのピクルス風			オリーブオイル、砂糖	キャベツ、にんじん	塩、こしょう、酢、レモン汁
	コーンスープ				玉ねぎ、にんじん、ホールコーン パセリ	塩、こしょう、洋風だしの素、淡口しょうゆ
16 金	キムタクごはん	○	ベーコン	ごはん、サラダ油	たくあん、キムチ	
	淀大根のもの		油揚げ	砂糖	② 淀大根	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、みりん 和風だしの素
	もやしのナムル			ごま油、ごま	もやし、にんじん、②小松菜	濃口しょうゆ、中華だしの素 こしょう、レモン汁
19 月	ごはん	○		ごはん		
	マーボー豆腐		豚ひき肉、とうふ、 八丁みそ、中みそ	ごま油、砂糖、片栗粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん、青ねぎ	濃口しょうゆ、洋風だしの素 中華だしの素、オイスターソース テンメンジャン、トウバンジャン、酒
	大根とひじきのごま和え		ひじき	砂糖、ごま油、ごま	大根、チンゲン菜	濃口しょうゆ、酒、酢
20 火	ごはん	○		ごはん		
	芋煮		豚肉	里芋、砂糖	ごぼう、にんじん、しめじ 青ねぎ、つきこんにゃく	酒、みりん、濃口しょうゆ、和風だしの素
	きらず炒り		おから、油揚げ、ちくわ	砂糖	にんじん、青ねぎ、干しいたけ	酒、濃口しょうゆ、みりん
	ずんだケーキ		青大豆ペースト、豆乳	砂糖、サラダ油、米粉		ベーキングパウダー
21 水	小型パン	○		小型パン		
	ポロネーゼスパゲティ		牛ひき肉、豚ひき肉	サラダ油、スパゲティ、砂糖	玉ねぎ、にんじん、トマト缶	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう 洋風だしの素
	ほうれん草のサラダ			サラダ油、砂糖	ほうれん草、にんじん、ホールコーン	酢、塩、こしょう
22 木	ポークカレーライス	○	豚肉	麦ごはん、サラダ油 じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん	カレールー、ウスターソース、ケチャップ 濃口しょうゆ、カレー粉、赤ワイン、チャツネ
	おこうごサラダ			砂糖、サラダ油、ごま	たくあん、キャベツ、にんじん	濃口しょうゆ、酢、塩、こしょう
23 金	根深めし	○	油揚げ	ごはん	② 青ねぎ	淡口しょうゆ、酒、みりん
	さばの竜田揚げ		さば	片栗粉、サラダ油	しょうが	酒、濃口しょうゆ、塩
	かまぼこのすまし汁		かまぼこ		しめじ、②白菜、大根	淡口しょうゆ、塩、だしかつお、だし昆布
26 月	油ふ井	○	卵、油ふ、高野豆腐	ごはん、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ごぼう 青ねぎ、しょうが	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、塩 みりん、和風だしの素、だしかつお
	大根の青じそ和え				大根、きゅうり、しそ、しょうが	濃口しょうゆ、みりん、酢
27 火	ごはん	○		ごはん		
	くじらの竜田揚げ		くじら	片栗粉、サラダ油	しょうが、にんにく	濃口しょうゆ、酒
	キャベツとわかめの酢の物		わかめ	砂糖	キャベツ	酢、淡口しょうゆ、塩
28 水	水菜のみそ汁	○	油揚げ、中みそ、久御山みそ		水菜、にんじん	だしじゃこ
	ミルクパン			ミルクパン		
	チリコンカーン		牛ひき肉、豚ひき肉、大豆	サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン にんにく	トマトピューレ、ケチャップ、こしょう 塩、ウスターソース、洋風だしの素
29 木	青のりチーズポテト	○	プロセスチーズ、青のり	じゃがいも、サラダ油、バター	玉ねぎ	洋風だしの素
	わかめごはん		炊き込みわかめ	ごはん		
	煮込みうどん		豚肉、油揚げ、中みそ	うどん	にんじん、玉ねぎ、ごぼう、②青ねぎ	淡口しょうゆ、だしかつお
30 金	ブロッコリーの土佐和え	○	かつお節	砂糖	②ブロッコリー、キャベツ	濃口しょうゆ
	ピタパン			ピタパン		
	さわらのクリスピー揚げ		さわらクリスピー	サラダ油		
	ツナサラダ		ツナ	砂糖、サラダ油	キャベツ、にんじん	塩、こしょう、酢
オニオンスープ		サラダ油	玉ねぎ、にんじん、パセリ	淡口しょうゆ、塩、こしょう、洋風だしの素		

※ 材料の仕入れ状況等により、献立内容を変更することがあります。②は久御山町産の食材です。(ごはんは久御山町産を使用しています。)