



# 1月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会  
久御山町立御牧小学校

日(曜)	献立名	赤色のたべもの (体をつくるものになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	エネルギー たんぱく質
11 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				627 kcal 26.0 g
	コッパン			コッパン		
	チキンのトマトに	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ トマトかん	じゃがいも、サラダあがら、さとう	しお、こしょう、コンソメ、ケチャップ ウスターソース、あかワイン	
	キャベツサラダ	ツナ	キャベツ	オリーブオイル、さとう	しお、こしょう、す、レモンじる	
12 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				693 kcal 30.5 g
	ごはん			ごはん		
	しょうふうやし	とりひきにく、ちゅうみそ	たまねぎ、しょうが	パンこ、さとう、ごま	うすくちしょうゆ、さけ	
	こうはくなます		ぎりぼしだいこん、にんじん	さとう	す、うすくちしょうゆ、しお ゆずかじゅう	
	すましのおぞうに	かまぼこ、とりにく	にんじん、みずな	しらたまだんご	しお、うすくちしょうゆ だしこんぶ、だしかつお	
13 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				637 kcal 22.6 g
	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、サラダあがら		
	こんさいのそぼろいため	ぶたひきにく	れんこん、にんじん、こんにゃく	サラダあがら、さとう、ごまあがら	こいくちしょうゆ、さけ	
	さつまいものみそしる	ちゅうみそ	たまねぎ、あおねぎ	さつまいも	だしじゃこ	
16 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				687 kcal 21.2 g
	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 サラダあがら	カレールウ、カレーこ、ウスターソース こいくちしょうゆ、ケチャップ あかワイン、パイオン、チャツネ	
	かぶのこんぶあえ	しおこんぶ	かぶ、かぶのは	さとう	す	
17 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				606 kcal 25.1 g
	ごはん			ごはん		
	マーボー豆腐	ぶたひきにく、とうふ ちゅうみそ、ほっちょうみそ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、あおねぎ	サラダあがら、さとう、かたくりこ	さけ、こいくちしょうゆ、パイオン トウバンジャン	
	だいこんときゅうりの かふうづけ		だいこん(地場産)、きゅうり	さとう、ごまあがら	す、こいくちしょうゆ	
18 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				660 kcal 26.5 g
	バターコッパン			バターコッパン		
	トルティージャ	たまご、ウインナー	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	しお、こしょう、ケチャップ	
	とうにゅうスープ	とりにく、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、しめじ	サラダあがら	しお、こしょう、コンソメ	
19 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				586 kcal 25.3 g
	ねぶかめし	あがらあげ	あおねぎ(地場産)	ごはん	うすくちしょうゆ、さけ、みりん わふうだし	
	だいずとにぼしのあげに	だいず、かえりちりめん		かたくりこ、サラダあがら、さとう ごま	こいくちしょうゆ	
ぐだくさんみそしる	ほしわかめ、久御山みそ	ほししいたけ、えのきだけ にんじん	さといも	だしじゃこ		
20 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				574 kcal 20.7 g
	ごはん			ごはん		
	はっぼうさい	ぶたにく	にんじん、はくさい(地場産) たまねぎ、たけのこみずに こまつな、ほししいたけ、もやし	さとう、サラダあがら、ごまあがら かたくりこ	こいくちしょうゆ、しお、さけ パイオン、ちゅうかあじ	
	はるさめサラダ	ハム	きゅうり	はるさめ、さとう、ごまあがら	しお、こいくちしょうゆ、す	
23 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				582 kcal 23.0 g
	わかめごはん	まぜこみわかめ		ごはん		
	こうや豆腐のもの	とりにく、こうや豆腐	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	さといも、さとう	こいくちしょうゆ、みりん、だしかつお	
	ごもくきんぴら	さつまあげ	にんじん、ごぼう、こんにゃく さんどまめ	ごま、ごまあがら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん	

日 (曜)	献立名	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	エネルギー たんぱく質
24 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				703 kcal 26.3 g
	ごはん			ごはん		
	さばのたつたあげ	さば	しょうが	かたくりこ、サラダあぶら	さけ、こいくちしょうゆ	
	とさあえ	かつおぶし	キャベツ、ほうれんそう	さとう	こいくちしょうゆ	
	だいごんのみそしる	あぶらあげ、久御山みそ	だいごん(地産産)、たまねぎ しめじ		だしかつお	
25 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				643 kcal 26.8 g
	こがたパン			こがたパン		
	パンネのミートソース	あいびきにく	たまねぎ、にんじん、にんにく トマトピューレ	サラダあぶら、パンネ、さとう	あかワイン、ケチャップ、パイオン ウスターソース、しお、こしょう	
	ねぎサラダ	ハム	あおねぎ(地産産)、にんじん ホールコーン	マヨネーズ	こいくちしょうゆ、す、しお、こしょう	
26 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				606 kcal 24.2 g
	ごはん			ごはん		
	とりにくのうめみそやき	とりにく、ちゅうみそ	うめ	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、みりん、さけ	
	キャベツとしゅんぎくのごまあえ		キャベツ、しゅんぎく	さとう、ごま	こいくちしょうゆ	
	みずなのすましじる		みずな、にんじん、えのきだけ		しお、うすくちしょうゆ、だしごんぶ だしかつお	
27 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				593 kcal 24.4 g
	ごはん			ごはん		
	よどだいごんののもの	あぶらあげ、かまぼこ	よどだいごん(地産産)	さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ みりん、だしかつお	
	やさいのさっぱりいため	とりにく	たまねぎ、にんじん たけのこみず、さんどまめ	さとう、サラダあぶら	す、こいくちしょうゆ	
30 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				592 kcal 23.1 g
	ごはん			ごはん		
	すきやきふうに	とりにく、やきどうふ、か	にんじん、はくさい、たまねぎ ほししいたけ、ごんにやく	さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん	
	ひじきのあえもの	ひじき	にんじん、きゅうり	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、みりん、す、しお	
31 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				652 kcal 25.1 g
	ごはん			ごはん		
	とりのからあげ	とりにく	にんにく、しょうが	かたくりこ、サラダあぶら	うすくちしょうゆ、さけ、しお こしょう	
	はくさいとわかめのすのもの	ほしわかめ	はくさい、キャベツ	さとう	す、うすくちしょうゆ	
	たぬきじる	あぶらあげ	にんじん、えのきだけ、しょうが みずな、ごんにやく	かたくりこ	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ しお、だしかつお	

※ 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。

### 今月の地産産

17日(火)「きゅうりと大根の華風漬け」大根  
20日(金)「八宝菜」白菜  
25日(水)「ねぎサラダ」青ねぎ

19日(木)「根深飯」青ねぎ、「具沢山みそ汁」久御山みそ  
24日(火)「大根のみそ汁」大根、久御山みそ  
27日(金)「淀大根の煮物」淀大根

