



2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
1 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				582 kcal 23.1 g
	ぜんりゅうふんパン			ぜんりゅうふんパン		
	じゃがいものピザソースやき	ウインナー、ミックスチーズ	たまねぎ、エリンギ、にんにく トマトピューレ	オリーブオイル、じゃがいも	しお、こしょう、ケチャップ	
	ジュリアンヌスープ		たまねぎ、にんじん、キャベツ パセリ		コンソメ、うすくちしょうゆ、しお こしょう	
2 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				683 kcal 20.3 g
	ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、 マッシュルームみずに	むぎごはん、じゃがいも サラダあぶら	ハヤシルウ、ケチャップ、しお ウスターソース、こしょう、コンソメ	
	だいこんサラダ		だいこん、きゅうり、にんじん	さとう、サラダあぶら	みりん、す、しお	
3 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				654 kcal 27.6 g
	ごはん			ごはん		
	いわしのかばやきふう	いわし	しょうが	かたくりこ、サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ、みりん	
	ごしきあえ	かつおぶし	こまつな、しめじ、にんじん もやし		うすくちしょうゆ、みりん	
	たまねぎのみそしる	あぶらあげ、久御山みそ	たまねぎ、にんじん 久御山町のあおねぎ		だしじゃこ	
6 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				608 kcal 22.6 g
	ぎょうざどん	がたひきにく	にんにく、しょうが、キャベツ ニラ	ごはん、サラダあぶら かたくりこ、ごまあぶら	さけ、しお、こしょう こいくちしょうゆ	
	はるさめのスープ		にんじん、ほししいたけ あおねぎ、しょうが	はるさめ	ちゅうかあじ、しお、さけ、こしょう こいくちしょうゆ	
7 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				575 kcal 20.5 g
	ごはん			ごはん		
	ふろふきだいこん	しろみそ	だいこん	さとう	しお、こいくちしょうゆ、みりん、さけ	
	ごもくにまめ	だいず、きりこんが	にんじん、さんどまめ、こんにゃく	さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ	
	さつまいもいりぶたじる	ぶたにく、ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	さつまいも	だしじゃこ	
8 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				611 kcal 21.9 g
	こがたパン			こがたパン		
	みずなのペペロンチーノ	ベーコン	みずな、たまねぎ、にんにく	スパゲティ、オリーブオイル	しお、こしょう、とうがらし、コンソメ	
	フルーツサラダ		キャベツ、パインかん、みかんかん	サラダあぶら	す、しお、こしょう	
9 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				578 kcal 20.7 g
	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、ごま	しお、こいくちしょうゆ、す	
	はくさいのとさあえ	かつおぶし	はくさい、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ	
	ふのすましじる	ふ	たまねぎ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、だしかつお	
10 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				586 kcal 25.1 g
	ごはん			ごはん		
	きりぼしだいこんのぶたキムチ	ぶたにく	きりぼしだいこん、キャベツ ニラ、キムチ、たまねぎ	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、トウバンジャン ちゅうかあじ、しお	
	わかめスープ	カットわかめ、とうふ	しろねぎ		ブイヨン、ちゅうかあじ こいくちしょうゆ、こしょう	
13 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				650 kcal 25.6 g
	ごはん			ごはん		
	おおひら	とりにく、あぶらあげ こうやどうふ	ごぼう、にんじん、こんにゃく だいこん、ほししいたけ	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん	
	こまつなとさつまあげの ごまみそあえ	さつまあげ、ちゅうみそ	こまつな、にんじん	ごま、さとう	うすくちしょうゆ、す	
14 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				571 kcal 17.3 g
	カレーピラフ	ベーコン	たまねぎ、にんじん ホールコーン	ごはん、サラダあぶら	コンソメ、こいくちしょうゆ カレーこ、しお、こしょう	
	れんこんのごまマヨサラダ	ツナ	れんこん、にんじん、さんどまめ	マヨネーズ、ごま	こいくちしょうゆ	
	コンソメスープ		たまねぎ、ほうれんそう、パセリ		コンソメ、うすくちしょうゆ、しお こしょう	
	バレンタインデザート			バレンタインデザート		

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
15 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				628 kcal 27.8 g
	こくとうパン			こくとうパン		
	サゴシのオレンジソース	サゴシ		オレンジマーマレード かたくりこ、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ ケチャップ	
	ふゆやさいのスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、だいこん はくさい		しお、こしょう、コンソメ うすくちしょうゆ	
16 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				600 kcal 22.7 g
	ゆかりごはん			ごはん	ゆかり	
	あんかけうどん	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	にんじん、しょうが 久御山町のあおねぎ	うどん、かたくりこ	うすくちしょうゆ、だしじゃこ	
	ほうれんそうのおひたし		ほうれんそう、もやし、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、みりん	
17 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				562 kcal 20.8 g
	ごはん			ごはん		
	しおにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ こんにゃく	じゃがいも、サラダあぶら さとう	とりがらスープのもと、しお、さけ	
	はくさいのすのもの		はくさい、にんじん、しょうが	さとう	す、こいくちしょうゆ	
20 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				617 kcal 23.1 g
	ごはん			ごはん		
	ねぎやき	たまご、ぶたにく	キャベツ、あおねぎ、にんじん	こむぎこ	しお、おこのみやきソース	
	だいこんのぴりからいため	かつおぶし	だいこん、こんにゃく	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	
	なめこのみそしる	あぶらあげ、カットわかめ 久御山みそ	なめこ		だしじゃこ	
21 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				498 kcal 21.1 g
	ごはん			ごはん		
	いしかりなべ	さけ、とうふ、ちゅうみそ	だいこん、にんじん、こんにゃく しいたけ		みりん、だしかつお	
	ごまちくサラダ	ちくわ	きゅうり	さとう、ごま	こいくちしょうゆ、しお	
22 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				504 kcal 14.7 g
	シュガーパン			こがたパン、サラダあぶら グラニューとう、さとう	しお	
	ひじきサラダ	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 こしょう	
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん、たまねぎ、にんにく トマトかん、パセリ	じゃがいも、マカロニ サラダあぶら	ケチャップ、しお、ブイヨン こしょう	
24 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				669 kcal 20.8 g
	ポークカレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレールウ、カレーこ、チャツネ 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、ブイヨン	
	かぶときゅうりのあまずづけ		かぶ、きゅうり	さとう	す	
27 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				620 kcal 19.8 g
	ごはん			ごはん		
	ぶたにくのかりんとうあげ	ぶたにく	しょうが、ごぼう	かたくりこ、サラダあぶら さとう、ごま	こいくちしょうゆ	
	はくさいのこんぶあえ	しおこんぶ	はくさい			
	スーラータン		きくらげ、たけのこ、にんじん	かたくりこ、ラーゆ	こいくちしょうゆ、す、ちゅうかあじ さけ、しお、こしょう	
28 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				613 kcal 22.5 g
	ごはん			ごはん		
	さばのしおやき	さば			しお	
	にんじんきんぴら	カットわかめ	にんじん	ごまあぶら、ごま	こいくちしょうゆ、さけ、みりん	
	もずくじる	もずく、とうふ	にんじん、えのきだけ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、さけ みりん、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。

今月の地場産

3日(金)「玉ねぎのみそ汁」青ねぎ、久御山みそ
20日(月)「なめこのみそ汁」久御山みそ

16日(木)「あんかけうどん」青ねぎ

