



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 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				691 kcal 28.8 g
	ごはん			ごはん		
	しょうふうやき	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		きりほしだいこん、にんじん	さとう	うすくちしょうゆ、す、しお、ゆずかじゅう	
12 (金)	おそうじ	とりにく、しろみそ、ちゅうみそ	だいこん、にんじん、みずな	しらたまだんご	だしかつお、だしこんぶ	630 kcal 26.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
15 (月)	けいちゃん	とりにく、はつちょうみそ ちゅうみそ	にんにく、キャベツ、たまねぎ 久御山町のにんじん	さとう、サラダあぶら、ごまあぶら	みりん、さけ、こいくちしょうゆ トウバンジャン	663 kcal 18.6 g
	けんちんじる	とうふ、あぶらあげ	ごぼう、ほししいたけ、 久御山町のにんじん あおねぎ		しお、うすくちしょうゆ、だしかつお だしこんぶ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16 (火)	さつまいものカレーライス	とりにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	ごはん、サラダあぶら、さつまいも	カレールウ、カレーこ、あかワイン、ケチャップ こいくちしょうゆ、ウスターソース、チャツネ	632 kcal 24.4 g
	だいこんときゅうりのあっさりづけ		だいこん、きゅうり		こがちゃ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17 (水)	ごはん			ごはん		516 kcal 19.2 g
	さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、さけ、す、みりん	
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ	
18 (木)	じゃがいものみそしる	久御山みそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	じゃがいも	だしじゃこ	698 kcal 22.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こがたパン			こがたパン		
19 (金)	いためビーフン	とりにく	しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、ほししいたけ	ごまあぶら、ビーフン	オイスターソース、こいくちしょうゆ、しお こしょう、ちゅうかだしのもと	556 kcal 20.2 g
	ねぎサラダ	ハム	にんじん、ホールコーン、 久御山町のあおねぎ	マヨネーズ	こいくちしょうゆ、す、しお、こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22 (月)	ごはん			ごはん		635 kcal 23.7 g
	あつあげのごまみそそばろに	とりひきにく、あつあげ ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、さんどまめ、こんにゃく	じゃがいも、サラダあぶら、ごま ねりごま、さとう	うすくちしょうゆ、さけ	
	はるさめサラダ	ハム	きゅうり、にんじん	はるさめ、ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す、しお	
23 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				544 kcal 24.6 g
	ごはん			ごはん		
	さわらのさいきょうやき	さわら、しろみそ		さとう	うすくちしょうゆ、みりん、さけ	
24 (水)	はくさいときくなのあえもの		しゅんぎく、はくさい、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、しお、みりん	632 kcal 22.2 g
	だいこんのみそしる	久御山みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきだけ あおねぎ		だしじゃこ	
	コッパパン			コッパパン		
25 (木)	クリームシチュー	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、バター、こむぎこ サラダあぶら	しお、こしょう、ようふうだしのもと、ローリエ	681 kcal 24.2 g
	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、さとう	す、しお、こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
26 (金)	ごはん			ごはん		556 kcal 21.2 g
	ユーリンチー	とりにく	しょうが、しろねぎ	かたくりこ、サラダあぶら、さとう ごまあぶら	しお、こしょう、す、こいくちしょうゆ	
	ニラともやしのちゅうかサラダ		ニラ、にんじん、もやし	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、みりん、しお	
29 (月)	わかめスープ	カットわかめ	たまねぎ		さけ、しお、うすくちしょうゆ ちゅうかだしのもと	660 kcal 26.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ねぶかめし		にんじん、 久御山町のあおねぎ	ごはん、さとう	うすくちしょうゆ、さけ、みりん わふうだしのもと	
30 (火)	よどだいこんのもの	あぶらあげ	久御山町のよどだいこん	さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと	639 kcal 21.8 g
	きゅうりのごまあえ		きゅうり	さとう、ごま	こいくちしょうゆ、しお、みりん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
31 (水)	ごはん			ごはん		660 kcal 26.5 g
	ひきなもち	とりにく、こうやどうふ あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ	しらたまだんご、サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだしのもと	
	れんこんきんぴら		れんこん、にんじん、こんにゃく	サラダあぶら、さとう、ごまあぶら ごま	みりん、こいくちしょうゆ、こなとうがらし わふうだしのもと	
31 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				695 kcal 21.4 g
	あじつけパン			あじつけパン		
	はくさいのとうとうあんかけごはん	ぶたひきにく	にんじん、あおねぎ、しょうが、にんにく 久御山町のはくさい	ごはん、ごまあぶら、サラダあぶら かたくりこ	うすくちしょうゆ、みりん、しお ちゅうかだしのもと	
31 (水)	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	695 kcal 21.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ミネストローネ	ウイナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトかん パセリ	じゃがいも、サラダあぶら、さとう	ケチャップ、ようふうだしのもと、こしょう しお、ウスターソース、こいくちしょうゆ	
31 (水)	スイートポテトサラダ	ハム	たまねぎ、えだまめ	さつまいも、さとう、マヨネーズ	す、しお、こしょう、ようふうだしのもと	695 kcal 21.4 g

※ 材料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。

今日の地場産

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)「白菜のとうとうあんかけごはん」白菜

