



# 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 (エネルギーのもととなる)	その他	エネルギー たんぱく質
1 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				582 kcal 25.0 g
	ごはん			ごはん		
	とうふハンバーグきのこあんかけ	とりひきにく、とうふ	たまねぎ、あおねぎ、しょうが しめじ、えのきだけ、しいたけ	パンこ、さとう、かたくりこ	しお、こいくちしょうゆ わふうだしのもと、みりん	
	もずくじる	もずく	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、さけ みりん、だしかつお	
2 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				628 kcal 24.2 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、サラダあぐら さとう	こいくちしょうゆ、みりん	
	こまつなのごまあえ		こまつな、にんじん、もやし	ごま	うすくちしょうゆ、みりん	
	あぐらあげのみそしる	あぐらあげ、カットわかめ <b>久御山みそ</b>	たまねぎ		だしじゃこ	
5 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				509 kcal 19.7 g
	ごはん			ごはん		
	とうふチゲ	ぶたにく、とうふ、ちゅうみそ あかみそ	はくさい、たまねぎ、にんじん あおねぎ、キムチ		さけ、こいくちしょうゆ、みりん ちゅうかだしのもと、コチュジャン わふうだしのもと	
	ニラともやしのいためもの		もやし、ニラ、にんじん	ごまあぐら	しお、こしょう、こいくちしょうゆ ちゅうかだしのもと	
6 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				633 kcal 22.9 g
	ごはん			ごはん		
	さばのあまずあんかけ	さば	たまねぎ、にんじん、しめじ さんどまめ	かたくりこ、サラダあぐら さとう	さけ、うすくちしょうゆ ようふうだしのもと、みりん、す	
	はるさめスープ		にんじん、たまねぎ、あおねぎ ほししいたけ、しょうが	はるさめ	ちゅうかだしのもと、しお、さけ こしょう、こいくちしょうゆ	
7 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				711 kcal 27.6 g
	こくとうパン			こくとうパン		
	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、サラダあぐら	しお、こしょう ようふうだしのもと、ケチャップ	
	こめこのとうにゅう クリームシチュー	ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、にんじん <b>久御山町のフロッコリー</b>	じゃがいも、サラダあぐら こめこ	しお、こしょう ようふうだしのもと	
8 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				570 kcal 21.0 g
	ごはん			ごはん		
	みそにこみうどん	ぶたにく、あぐらあげ ちゅうみそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう あおねぎ	うどん	うすくちしょうゆ わふうだしのもと	
	チンゲンサイとしめじのかふうあえ		チンゲンサイ、しめじ、にんじん	さとう、ごまあぐら	す、こいくちしょうゆ	
9 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				552 kcal 24.1 g
	ごはん			ごはん		
	とりにくのおろしソース	とりにく	しょうが、しろねぎ、だいこん	さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、みりん、す	
	はくさいとこまつなのとさあえ	かつおぶし	はくさい、こまつな	さとう	こいくちしょうゆ	
	なめこのあかだし	とうふ、あかみそ、ちゅうみそ	なめこ、たまねぎ		だしじゃこ	
13 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				580 kcal 21.0 g
	こぎつねずし	ちりめんじゃこ、あぐらあげ	にんじん	ごはん、さとう、ごま	しお、こいくちしょうゆ、す	
	ほかほかじる	ぶたにく	はくさい、にんじん、しめじ あおねぎ、しょうが	かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお、みりん さけ、だしかつお、だしこんぶ	
14 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				514 kcal 18.2 g
	こがたパン			こがたパン		
	インディアンポテト	とりにく	たまねぎ、パセリ	かたくりこ、じゃがいも サラダあぐら、さとう	しお、ケチャップ、ウスターソース カレーこ	
	ABCスープ		たまねぎ、にんじん、キャベツ	ABCマカロニ、オリーブオイル	ようふうだしのもと、しお、こしょう	
15 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				632 kcal 27.6 g
	ごはん			ごはん		
	さわらのゆうあんやき	さわら		さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん ゆずかじゅう	
	ひじきのいために	ひじき、ちくわ、あぐらあげ	さんどまめ、こんにゃく	サラダあぐら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと	
	さつまじる	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	
16 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				656 kcal 19.9 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	むぎごはん、じゃがいも サラダあぐら	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、チャツネ	
	はくさいのすのもの		にんじん、しょうが <b>久御山町のはくさい</b>	さとう	す、こいくちしょうゆ	

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 (エネルギーのもととなる)	その他	エネルギー たんぱく質
19 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				545 kcal 17.7 g
	ごはん			ごはん		
	スコップコロッケ	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく	たまねぎ	サラダあぶら、じゃがいも パンこ、オリーブオイル	しお、こしょう、ウスターソース ようふうだしのもと	
	オニオンスープ		たまねぎ、にんじん、キャベツ パセリ	サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのもと	
20 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				693 kcal 32.4 g
	だいずミートのさんしょくどん	とりひきにく、だいずミート たまご	さんどまめ	ごはん、さとう、サラダあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと、しお	
	くずじる	とりにく	しょうが、たまねぎ、にんじん あおねぎ	かたくりこ	さけ、うすくちしょうゆ、しお だしかつお	
21 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				599 kcal 26.4 g
	ぜんりゅうふんパン			ぜんりゅうふんパン		
	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	にんにく、たまねぎ、にんじん	サラダあぶら、じゃがいも さとう	トマトピューレ、ケチャップ ようふうだしのもと、しお こしょう、こいくちしょうゆ	
	グリーンサラダ		キャベツ、きゅうり	サラダあぶら	リンゴす、しお、こしょう	
22 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				572 kcal 22.8 g
	ごはん			ごはん		
	おでん	とりにく、ちくわ、あつあげ	にんじん、こんにゃく <b>久御山町のだいこん</b>	さとう	うすくちしょうゆ、さけ、みりん こいくちしょうゆ、だしかつお	
	キャベツとはくさいのゆかりあえ		キャベツ、 <b>久御山町のはくさい</b>		うすくちしょうゆ、ゆかり	
26 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				691 kcal 25.6 g
	ごはん			ごはん		
	こうやどうふのたまごとじ	とりにく、こうやどうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、さんどまめ	サラダあぶら、さとう かたくりこ	うすくちしょうゆ、みりん	
	ぶたじる	ぶたにく、 <b>久御山みそ</b>	はくさい、にんじん、しめじ あおねぎ		だしじゃこ	
27 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				603 kcal 24.6 g
	ごはん			ごはん		
	ニジマスのなんばんづけ	ニジマス	たまねぎ、にんじん	かたくりこ、サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ、す、しお	
	だいこんのピリからいため	かつおぶし	こんにゃく、 <b>久御山町のだいこん</b>	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、わふうだしのもと	
	みずなのすましじる	とうふ	みずな、にんじん		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、だしかつお	
28 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				583 kcal 24.4 g
	こがたパン			こがたパン		
	わふうスパゲティ	ベーコン、とりひきにく	たまねぎ、しめじ、えのきだけ しいたけ、あおねぎ	スパゲティ、サラダあぶら ごま、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、しお こしょう、わふうだしのもと	
	きりぼしだいこんの しおこんぶサラダ	しおこんぶ	きりぼしだいこん、にんじん ほうれんそう、とうもろこし	さとう、ごまあぶら	こしょう、ちゅうかだしのもと レモンじる	
29 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				666 kcal 30.1 g
	ちゅうかどん	ぶたにく、かまぼこ	にんじん、はくさい、たまねぎ たけのこみずに、ほししいたけ	ごはん、さとう、サラダあぶら ごまあぶら、かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ちゅうかだしのもと	
	だいずとかえりちりめんのあげに	だいず、かえりちりめん		かたくりこ、サラダあぶら さとう、ごま	こいくちしょうゆ	

※ 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

2日(金)「油揚げのみそ汁」久御山みそ  
7日(水)「米粉の豆乳クリームシチュー」ブロッコリー  
16日(金)「白菜の酢の物」白菜

22日(木)「おでん」大根、「キャベツと白菜のゆかり和え」白菜  
26日(月)「豚汁」久御山みそ  
27日(火)「大根のピリ辛炒め」大根

