



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	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんばく質
9 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				666 kcal 26.6 g
	ごはん			ごはん		
	やさいのにしめ	あぶらあげ こうやどうふ	にんじん、れんこん、こんにゃく ほししいたけ	さといも、さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ	
	すましぞうに	とりにく	きんときにんじん、みずな	しらたまだんご	うすくちしょうゆ、だしこんぶ だしかつお	
10 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				523 kcal 21.3 g
	ねぶかめし	あぶらあげ	久御山町のあおねぎ	ごはん	うすくちしょうゆ、さけ、みりん	
	ほうれんそうともやしのいそかあえ	のり	もやし、にんじん 久御山町のほうれんそう		こいくちしょうゆ、しお	
	よせなべふう	とりひきにく	しょうが、しめじ、こんにゃく 久御山町のあおねぎ、はくさい だいこん	かたくりこ	しお、うすくちしょうゆ、だしこんぶ だしかつお	
14 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				571 kcal 20.8 g
	ごはん			ごはん		
	うちこみじる	とりにく、あぶらあげ ちゅうみそ	だいこん、にんじん、しいたけ あおねぎ	うどん、さといも	だしじゃこ	
	ほうれんそうのおひたし		ほうれんそう、キャベツ	さとう	こいくちしょうゆ	
15 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				631 kcal 21.9 g
	こくとうパン			こくとうパン		
	こんさいのクリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、ブロッコリー しょうが 久御山町のだいこん、しろねぎ	さつまいも、サラダあぶら バター、こむぎこ	しお、こしょう、ようふうだしのもと	
	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	
16 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				562 kcal 21.3 g
	やきめしふう	やきぶた	たまねぎ、にんじん、ピーマン しょうが	ごはん、サラダあぶら	しお、こしょう、うすくちしょうゆ	
	チンゲンサイのちゅうかあえ	カットわかめ	チンゲンサイ、にんじん	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す	
	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん、もやし、たまねぎ、あおねぎ	ワンタン	うすくちしょうゆ、さけ、こしょう だしかつお	
17 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				574 kcal 25.6 g
	ごはん			ごはん		
	ほっけのいちやほし	ほっけ				
	だいこんとひじきのあえもの	ひじき	だいこん、チンゲンサイ	さとう、ごま、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ、す	
20 (月)	かすじる	ぶたにく、ちゅうみそ	だいこん、ごぼう、にんじん、あおねぎ こんにゃく	さといも、さけかす	だしじゃこ	641 kcal 24.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	こうやどうふのあまずあんかけ	こうやどうふ、とりにく	たまねぎ、にんじん、たけのこみずに えだまめ	さとう、かたくりこ サラダあぶら	こいくちしょうゆ、しお、さけ、す わふうだしのもと	
21 (火)	ニラスープ	ぶたにく	ニラ、にんじん、たまねぎ		しお、こしょう、うすくちしょうゆ ちゅうかだしのもと	658 kcal 27.5 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	にるだけてりてりチキン	とりにく		さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、す、みりん、さけ	
22 (水)	うのはなのいりに	おから、あぶらあげ ちくわ	ほししいたけ、こんにゃく、にんじん あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ	493 kcal 21.4 g
	ほうれんそうとしめじのすましじる	かまぼこ	しめじ、にんじん、ほうれんそう		うすくちしょうゆ、しお、だしこんぶ だしかつお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こがたパン			こがたパン		
23 (木)	ごもくそば	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし ホールコーン、あおねぎ	ちゅうかそば	うすくちしょうゆ、ようふうだしのもと しお	668 kcal 20.3 g
	はりはりづけ		きりぼしだいこん、にんじん	さとう、ごま	こいくちしょうゆ、みりん、す	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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、ウスターソース こいくちしょうゆ、ようふうだしのもと チャツネ、ケチャップ、あかワイン	
24 (金)	フレンチサラダ		キャベツ、にんじん、きゅうり	オリーブオイル、さとう	す、しお、こしょう	589 kcal 21.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	よどだいこんのにも	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	
	くきわかめのつくだに	くきわかめ		ごま、さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、みりん	
	ぶたじる	ぶたにく、ちゅうみそ 久御山みそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう あおねぎ、 久御山町のはくさい		だしじゃこ	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質
27 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				744 kcal 30.2 g
	あぶたまどん	あぶらあげ、たまご	こまつな、にんじん、たまねぎ しろねぎ	ごはん、さとう	こいくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと	
	いためなます		ごぼう、れんこん、にんじん、だいこん	ごま、サラダあぶら、さとう	しお、うすくちしょうゆ、す	
28 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				700 kcal 26.4 g
	ごはん			ごはん		
	さかなのたつたあげ	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	
	ごもくにまめ	だいず、きりこんぶ	こんにゃく、にんじん、ごぼう	さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ	
	ふのすましじる	ふ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ	
29 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				498 kcal 18.7 g
	コッパパン			コッパパン		
	ミネストローネ	ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん トマトピューレ	じゃがいも オリーブオイル	ケチャップ、ようふうだしのもと しお、こしょう	
	ツナサラダ	ツナ	にんじん、きゅうり	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう	
30 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				544 kcal 20.8 g
	ごはん			ごはん		
	みそおでん	とりにく、あつあげ ちくわ、ちゅうみそ	こんにゃく 久御山町のだいこん、にんじん	さとう	うすくちしょうゆ、だしこんぶ	
	はくさいのゆかりあえ		久御山町のはくさい		ゆかり	
31 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				557 kcal 21.7 g
	ごはん			ごはん		
	トンポーローふう	ぶたにく	こまつな、たまねぎ、しろねぎ	さとう、ごまあぶら かたくりこ	さけ、こいくちしょうゆ	
	きゅうりのかふうづけ		きゅうり	さとう、ごまあぶら	す、こいくちしょうゆ、しお	
	わかめスープ	カットわかめ	たまねぎ	ごま	さけ、しお、うすくちしょうゆ 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

10日(金)「根深めし」 青ねぎ 「ほうれん草ともやしの磯香和え」 ほうれん草 「寄せ鍋風」 青ねぎ、白菜、大根
15日(水)「根菜のクリームシチュー」 大根、白ねぎ
24日(金)「淀大根の煮物」 淀大根 「豚汁」 白菜、久御山みそ
30日(木)「みそおでん」 大根、にんじん 「白菜のゆかり和え」 白菜

