



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	こんだて	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえる	その他
13 火	ごはん	○		ごはん		
	まつかぜやき		とりひきにく ぶたひきにく、ちゅうみそ	パンこ、さとう、ごま	たまねぎ、しょうが	うすくちしょうゆ、さけ
	いためなます			サラダあぶら、さとう、ごま	ごぼう、れんこん、にんじん だいこん	しお、うすくちしょうゆ、す
	しろみそぞうに		とりにく、しろみそ ちゅうみそ	しらたまだんご	だいこん、きんときになんじん みずな	だしかつお、だしこんぶ
14 水	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	さつまいも、サラダあぶら バター、こびきこ	だいこん、ごぼう、にんじん しろねぎ、ブロッコリー、しょうが	しお、こしょう、ようふうだしのもと
	くきわかめのサラダ		くきわかめ	サラダあぶら、さとう	ホールコーン、えだまめ	リンゴす、しお、こしょう
15 木	ごはん	○		ごはん		
	オーロラチキン		とりにく、ちゅうみそ	かたくりこ、じゃがいも サラダあぶら、さとう	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ、ケチャップ カレーこ、こしょう
	キャベツのピクルスふう			オリーブオイル、さとう	キャベツ、にんじん	しお、こしょう、す、レモンじる
	コーンスープ				たまねぎ、にんじん ホールコーン、パセリ	しお、こしょう、ようふうだしのもと うすくちしょうゆ
16 金	キムタクごはん	○	ベーコン	ごはん、サラダあぶら	たくあん、キムチ	
	よどだいこんのもの		あぶらあげ	さとう	㊦よどだいこん	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
	もやしのナムル			ごまあぶら、ごま	もやし、にんじん、㊦こまつな	こいくちしょうゆ、ちゅうかだしのもと こしょう、レモンじる
19 月	ごはん	○		ごはん		
	マーボーどうふ		ぶたひきにく、とうふ はっしょうみそ ちゅうみそ	ごまあぶら、さとう かたくりこ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、あおねぎ	こいくちしょうゆ、ようふうだしのもと ちゅうかだしのもと、オイスターソース テンメンジャン、トウバンジャン、さけ
	だいこんとひじきのごまあえ		ひじき	さとう、ごまあぶら、ごま	だいこん、チンゲンサイ	こいくちしょうゆ、さけ、す
20 火	ごはん	○		ごはん		
	いもに		ぶたにく	さといも、さとう	ごぼう、にんじん、しめじ あおねぎ、つきこんにゃく	さけ、みりん、こいくちしょうゆ わふうだしのもと
	きらずいり		おから、あぶらあげ ちくわ	さとう	にんじん、あおねぎ ほしいたけ	さけ、こいくちしょうゆ、みりん
	ずんだケーキ		えだまめペースト とうにゅう	さとう、サラダあぶら、こめこ		ベーキングパウダー
21 水	こがたパン	○		こがたパン		
	ボロネーズスパゲティ		ぎゅうひきにく ぶたひきにく	サラダあぶら、スパゲティ さとう	たまねぎ、にんじん、トマトかん	ケチャップ、ウスターソース、しお こしょう、ようふうだしのもと
	ほうれんそうのサラダ			サラダあぶら、さとう	ほうれんそう、にんじん ホールコーン	す、しお、こしょう
22 木	ポークカレーライス	○	ぶたにく	むぎごはん、サラダあぶら じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん	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
	おこうこサラダ			さとう、サラダあぶら、ごま	たくあん、キャベツ、にんじん	こいくちしょうゆ、す、しお、こしょう
23 金	ねぶかめし	○	あぶらあげ	ごはん	㊦あおねぎ	うすくちしょうゆ、さけ、みりん
	さばのたつたあげ		さば	かたくりこ、サラダあぶら	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、しお
	かまぼこのすましじる		かまぼこ		しめじ、㊦はくさい、だいこん	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ
26 月	あぶらふどん	○	たまご、あぶらふ こうやどうふ	ごはん、さとう、かたくりこ	たまねぎ、にんじん、ごぼう あおねぎ、しょうが	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、しお みりん、わふうだしのもと、だしかつお
	だいこんのあおじそあえ				だいこん、きゅうり、しそ、しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、す
27 火	ごはん	○		ごはん		
	くじらのたつたあげ		くじら	かたくりこ、サラダあぶら	しょうが、にんにく	こいくちしょうゆ、さけ
	キャベツとわかめのすのもの		わかめ	さとう	キャベツ	す、うすくちしょうゆ、しお
28 水	ミルクパン	○		ミルクパン		
	チリコンカン		ぎゅうひきにく ぶたひきにく、だいず	サラダあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん ホールコーン、にんにく	トマトピューレ、ケチャップ、こしょう、しお ウスターソース、ようふうだしのもと
	あおのりチーズポテト		プロセスチーズ あおのり	じゃがいも、サラダあぶら バター	たまねぎ	ようふうだしのもと
29 木	わかめごはん	○	たきこみわかめ	ごはん		
	にこみうどん		ぶたにく、あぶらあげ ちゅうみそ	うどん	にんじん、たまねぎ、ごぼう ㊦あおねぎ	うすくちしょうゆ、だしかつお
	ブロッコリーのとさあえ		かつおぶし	さとう	㊦ブロッコリー、キャベツ	こいくちしょうゆ
30 金	ピタパン	○		ピタパン		
	さわらのクリスピーあげ		さわらクリスピー	サラダあぶら		
	ツナサラダ		ツナ	さとう、サラダあぶら	キャベツ、にんじん	しお、こしょう、す
	オニオンスープ			サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのもと

※ 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。㊦は久御山町産の食材です。(ごはんは久御山町産を使用しています。)