



# 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	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	うすくちしようゆ、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、うすくちしようゆ、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、きんときにんじん みずな	だしかつお、だしこんぶ
14 水	こくどうパン	○	こくどうパン	こくどうパン		
	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、こむぎこ	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	りんごす、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	こいくちしようゆ、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 うすくちしようゆ
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	②よどだいこん	こいくちしようゆ、うすくちしようゆ 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、②こまつな	こいくちしようゆ、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		
	マーポーピーフ		ぶたひきにく、とうふ はっとうみそ 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	こいくちしようゆ、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	こいくちしようゆ、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、こいくちしようゆ わふうだしのもと
	きらざいり		おから、あぶらあげ ちくわ	さとう	にんじん、あおねぎ ほししいたけ	さけ、こいくちしようゆ、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		ペーキングパウダー
21 水	こがたパン	○		こがたパン		
	ボロネーゼスパゲティ		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 こいくちしようゆ、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	こいくちしようゆ、す、しお、こしょう
23 金	ねぶかめし	○	あぶらあげ	ごはん	②あおねぎ	うすくちしようゆ、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、こいくちしようゆ、しお
	かまぼこのすまじる		かまぼこ		しめじ、②はくさい、だいこん	うすくちしようゆ、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	うすくちしようゆ、こいくちしようゆ、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	こいくちしようゆ、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	こいくちしようゆ、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、うすくちしようゆ、しお
	みずなのみそしる		あぶらあげ、ちゅうみそ 久御山みそ		みずな、にんじん	だしじやこ
28 水	ミルクパン	○		ミルクパン		
	チリコンカーン		ぎゅうひきにく ぶたひきにく、だいす	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 ②あおねぎ	うすくちしようゆ、だしかつお
	プロッコリーのとさあえ		かつおぶし	さとう	②プロッコリー、キャベツ	こいくちしようゆ
30 金	ピタパン	○		ピタパン		
	さわらのクリスピーアげ		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	うすくちしようゆ、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。②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。)