

令和7年度

## 1月の予定献立表

八幡市立小中学校

| 1月8日(木)   |        | 1月9日(金)                                    |        | 1月13日(火)  |        | 【わくわく給食】<br><br>～ 山城地域の<br>給食室おすすめレシピ～<br><br>「久御山町の給食室おすすめレシピ」から、<br>「 <b>淀大根の煮物</b> 」をいただきます。<br><u>淀大根とは？</u><br>京都南部の淀地区を中心に栽培されるようになったもので、聖護院大根ともよばれています。<br>直径およそ20cm、重さは大きいもので4kgにもなる大きな丸大根で、まろやかな甘さを持ち、大根特有の辛味や苦みが少ないのが特徴です。 |       |
|---|--------|--|--------|---|--------|--|-------|
| ごはん<br>牛乳<br>ぶりの照り焼き<br>紅白なます<br>雑煮   |        | ウインナーピラフ<br>牛乳<br>米粉マカロニスूप<br>キャベツとツナのサラダ |        | ゆかりご飯<br>牛乳<br>淀大根の煮物<br>豚汁   |        |  |       |
| 食材名   | 分量(g)  | 食材名  | 分量(g)  | 食材名   | 分量(g)  |  |       |
| 米   | 55 g   | 米  | 70 g   | 米   | 80 g   |  |       |
| 牛乳  | 1 本    | ボークウインナー                                   | 20 g   | ゆかり   | 2 g    |  |       |
| ぶり  | 1 切    | にんじん                                       | 5 g    | 牛乳  | 1 本    |  |       |
| 濃口しょうゆ  | 2 g    | たまねぎ                                       | 5 g    | 丸大根   | 60 g   |  |       |
| みりん   | 1 g    | ホールコーン                                     | 5 g    | 厚揚げ   | 30 g   |  |       |
| 酒   | 1 g    | 塩  | 0.5 g  | 濃口しょうゆ  | 1 g    |  |       |
| 濃口しょうゆ  | 3 g    | こしょう                                       | 0.02 g | 薄口しょうゆ  | 4 g    |  |       |
| さとう   | 1 g    | 濃口しょうゆ                                     | 1 g    | さとう   | 3 g    |  |       |
| みりん   | 1 g    | チキンスープ                                     | 10 g   | みりん   | 1 g    |  |       |
| 片栗粉   | 0.5 g  | 牛乳   | 1 本    | けずりぶし   | 1 g    |  |       |
| 水   | 5 g    | ベーコン                                       | 10 g   | 水   | 30 g   |  |       |
| だいこん(八幡産)   | 30 g   | にんじん                                       | 10 g   | 豚肉  | 10 g   |  |       |
| にんじん  | 5 g    | たまねぎ                                       | 30 g   | にんじん  | 10 g   |  |       |
| 酢   | 3 g    | 米粉マカロニ                                     | 5 g    | ごぼう   | 10 g   |  |       |
| 上白糖   | 1.5 g  | パセリ(乾)                                     | 0.03 g | たまねぎ  | 15 g   |  |       |
| 塩   | 0.2 g  | 塩  | 0.4 g  | 板こんにゃく  | 10 g   |  |       |
| 煮込みもち   | 30 g   | こしょう                                       | 0.03 g | 青ねぎ(八幡産)  | 5 g    |  |       |
| とり肉   | 10 g   | チキンスープ                                     | 8 g    | 八幡のみそ   | 9 g    |  |       |
| かまぼこ  | 10 g   | 薄口しょうゆ                                     | 2 g    | 八幡の白みそ  | 3 g    |  |       |
| 金時人参  | 5 g    | 水  | 100 g  | けずりぶし   | 2 g    |  |       |
| だいこん(八幡産)   | 20 g   | キャベツ(八幡産)                                  | 40 g   | 水   | 100 g  |  |       |
| 小松菜   | 10 g   | ツナノンオイル                                    | 10 g   |   |        |  |       |
| 八幡のみそ   | 4 g    | にんじん                                       | 10 g   |   |        |  |       |
| 八幡の白みそ  | 8 g    | 塩  | 0.2 g  |   |        |  |       |
| けずりぶし   | 2 g    | こしょう                                       | 0.02 g |   |        |  |       |
| 水   | 100 g  | 酢  | 1 g    |   |        |  |       |
|   |        | ノンエッグマヨネーズ                                 | 8 g    |   |        |  |       |
|  |        |  |        |  |        |    |       |
| 1月14日(水)  |        | 1月15日(木)                                   |        | 1月16日(金)  |        | 1月19日(月)   |       |
| ハヤシライス<br>牛乳<br>ジャーマンポテト  |        | ごはん<br>牛乳<br>鯖のみそ煮<br>五目汁                  |        | 小型パン<br>牛乳<br>塩やきそば<br>ウインナーのスープ<br>りんごゼリー  |        | 発芽玄米入りごはん<br>牛乳<br>鶏肉とれんこんの甘からあえ<br>たぬき汁   |       |
| 食材名   | 分量(g)  | 食材名  | 分量(g)  | 食材名   | 分量(g)  | 食材名  | 分量(g) |
| 米   | 74 g   | 米  | 80 g   | 小型パン  | 1 こ    | 米  | 75 g  |
| 麦   | 6 g    | 牛乳   | 1 本    | 牛乳  | 1 本    | 発芽玄米   | 5 g   |
| 牛肉  | 20 g   | 生鯖   | 1 切    | 豚肉  | 25 g   | 牛乳   | 1 本   |
| にんじん  | 20 g   | 合わせみそ                                      | 10 g   | いか  | 20 g   | とり肉  | 60 g  |
| たまねぎ  | 60 g   | さとう  | 4 g    | にんじん  | 20 g   | 濃口しょうゆ   | 0.5 g |
| しめじ   | 10 g   | 酒  | 1 g    | キャベツ  | 30 g   | 片栗粉  | 7 g   |
| 小麦粉   | 6 g    | 土しょうが                                      | 1 g    | たまねぎ  | 30 g   | 酒  | 1 g   |
| マーガリン   | 6 g    | みりん  | 2 g    | 太もやし  | 20 g   | れんこん   | 20 g  |
| 塩   | 0.6 g  | 濃口しょうゆ                                     | 2 g    | ピーマン  | 5 g    | 揚げ油  | 9 g   |
| こしょう  | 0.02 g | 水  | 10 g   | ガーリックパウダー   | 0.03 g | さとう  | 3 g   |
| オールスパイス   | 0.02 g | 豚肉   | 10 g   | こしょう  | 0.03 g | 濃口しょうゆ   | 3 g   |
| ローリエ  | 0.03 g | 土しょうが                                      | 1 g    | 塩   | 1 g    | みりん  | 1 g   |
| 赤ワイン  | 1 g    | にんじん                                       | 10 g   | 酒   | 2 g    | にんじん   | 10 g  |
| トマトケチャップ  | 10 g   | たまねぎ                                       | 20 g   | みりん   | 2 g    | だいこん(八幡産)  | 15 g  |
| トマトピューレ   | 5 g    | にら   | 5 g    | チキンスープ  | 3 g    | 板こんにゃく   | 15 g  |
| ウスターソース   | 2 g    | 太もやし                                       | 20 g   | 水   | 5 g    | 油揚げ  | 5 g   |
| デミグラスソース  | 10 g   | 薄口しょうゆ                                     | 4 g    | 焼きそばめん  | 50 g   | さつま揚げ  | 10 g  |
| チキンスープ  | 4 g    | 塩  | 0.3 g  | だんご   | 10 g   | えのきたけ  | 8 g   |
| 水   | 90 g   | こしょう                                       | 0.02 g | たまねぎ  | 20 g   | 土しょうが  | 0.5 g |
| 牛乳  | 1 本    | けずりぶし                                      | 2 g    | ボークウインナー  | 15 g   | 青ねぎ(八幡産)   | 5 g   |
| ベーコン  | 10 g   | 水  | 100 g  | 薄口しょうゆ  | 3 g    | 薄口しょうゆ   | 2 g   |
| たまねぎ  | 20 g   |  |        | 塩   | 0.4 g  | 濃口しょうゆ   | 1 g   |
| じゃがいも   | 60 g   |  |        | こしょう  | 0.02 g | けずりぶし  | 2 g   |
| パセリ(乾)  | 0.3 g  |  |        | チキンスープ  | 6 g    | 塩  | 0.1 g |
| マーガリン   | 1 g    |  |        | 水   | 100 g  | 水  | 100 g |
| 塩   | 0.2 g  |  |        | パセリ(乾)  | 0.02 g | 片栗粉  | 1 g   |
| こしょう  | 0.01 g |  |        | 粉寒天   | 0.4 g  |  |       |
|   |        |  |        | 上白糖   | 3 g    |  |       |
|   |        |  |        | 水   | 30 g   |  |       |
|   |        |  |        | りんごジュース   | 40 g   |  |       |
|   |        |  |        |   |        |   |       |
|   |        |  |        |   |        |    |       |
|   |        |  |        |   |        |   |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |
|   |        |  |        |   |        |  |       |



