



1月 献立予定表



1月26日～30日は給食週間ということで、「図書コラボ給食」を実施します！絵本や小説に登場する料理を給食で体験できます！給食の新メニューもいろいろと登場するので楽しみに！



日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (Kcal)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		たんぱく質 (g)
9 (金)	ごはん		こめ			802 31.6
	牛乳	牛乳				
	魚の照焼き	さわら	さとう でんぷん		みりん 酒 しょうゆ	
	紅白なます	白みそ	白いりごま 白すりごま さとう	大根 金時にんじん	淡口しょうゆ しお 酢 酒	
	京風みそ汁	鶏肉 みそ 白みそ	里いも	金時にんじん ほうれん草 大根	昆布 削り節	
13 (火)	小型コッペパン		小型コッペパン			928 34.8
	牛乳	牛乳				
	スパゲティミートソース	牛肉 豚肉	スパゲティ オリーブ油 米油	玉ねぎ	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ	
	フレンチサラダ	ハム	さとう 米油	キャベツ コーン にんじん	酢 しお こしょう	
14 (水)	ごはん		こめ			842 32.4
	牛乳	牛乳				
	かしわのこはく揚げ	鶏肉	でんぷん 米油	しょうが	しょうゆ	
	カラフルおひたし	かつおぶし		コーン にんじん 白菜 ほうれん草	しょうゆ	
	大根のみそ汁	油揚げ みそ		大根 ねぎ	煮干し	
15 (木)	ごはん		こめ			737 25.4
	牛乳	牛乳				
	すきやき煮	鶏肉 焼き豆腐	じゃがいも こんにゃく さとう 麴	玉ねぎ 白菜 ねぎ	しょうゆ	
	ひじきのソテー	ひじき	米油 さとう	にんじん にら コーン	しお こしょう しょうゆ	
16 (金)	玄米入りごはん		こめ 玄米			886 32.5
	牛乳	牛乳				
	麻婆大根	豚肉 赤みそ	米油 ごま油 でんぷん さとう	しょうが にんにく 大根 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にら	しょうゆ 酒 豆板醤	
	魚の甘酢ソースかけ	つばす	小麦粉 でんぷん 米油 ごま油 さとう	しょうが	酒 しょうゆ 酢	
19 (月)	わかめごはん（麦入り）	炊込わかめ	こめ 麦			708 23.0
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉	じゃがいも こんにゃく さとう 米油	切干大根 にんじん	しょうゆ	
	おひたし	かつおぶし		キャベツ ほうれん草	しょうゆ	
20 (火)	味付パン		味付パン			898 32.8
	牛乳	牛乳				
	みそ風味シチュー	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 みそ	米油 バター じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん グリンピース	しお こしょう	
	もやしのナムル	ちくわ	ごま油 白いりごま	もやし ほうれん草	酢 しょうゆ	
21 (水)	ひじきごはん	ひじき 鶏肉 油揚げ	こめ 米油 さとう	にんじん グリンピース	酒 しょうゆ みりん	731 29.2
	牛乳	牛乳				
	ししゃもから揚げ	ししゃも	でんぷん 米油		しょうゆ	
	ぶどう豆	大豆	さとう			
	きゃべつとにんじんのみそ汁	わかめ みそ		キャベツ 玉ねぎ にんじん	煮干し	
22 (木)	ごはん		こめ			694 26.8
	牛乳	牛乳				
	ちゃんこ鍋	鶏肉 豚肉 みそ	こんにゃく	しょうが にんにく にんじん 大根 ねぎ 白菜	酒 みりん しお しょうゆ 削り節	
	中華もやし		ごま油 白いりごま	もやし	しょうゆ しお	
23 (金)	ごはん		こめ			736 28.7
	牛乳	牛乳				
	八宝菜	豚肉 かまぼこ	米油 でんぷん	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ	しお しょうゆ	
	青のりビーンズ	大豆 青のり	でんぷん 米油		しお	
26 (月)	カレーライス	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー トマトペースト	ケチャップ チャツネ ソース しょうゆ しお こしょう カレー粉 クミン ターメリック カルダモン	819 25.4
	牛乳	牛乳				
	地元産の大根サラダ	ハム	さとう 米油	大根 キャベツ	酢 しお こしょう	
27 (火)	コッペパン		コッペパン			799 29.8
	牛乳	牛乳				
	シェパードパイ	ひよこ豆 牛肉 豚肉 牛乳	米油 じゃがいも バター	玉ねぎ にんじん トマトペースト	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ ソース	
	スコッチブロス	ベーコン	大麦	にんじん 玉ねぎ キャベツ	スープベースチキン しお こしょう ローリエ	
28 (水)	ごはん		こめ			810 31.7
	牛乳	牛乳				
	魚の竜田揚げ	さば	でんぷん 米油	しょうが	酒 しょうゆ	
	ゆうすげ村のふろふきダイコン	白みそ	さとう	大根 ゆず果汁	削り節 みりん	
	けんちん汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	じゃがいも	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	淡口しょうゆ しお 削り節	
29 (木)	スクランブルオムライス	鶏肉 ベーコン 鶏卵	こめ 麦 米油	玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく	白ワイン ケチャップ しお こしょう	792 26.4
	牛乳	牛乳				
	白菜スープ	豚肉	でんぷん	白菜 にんじん 干しいたけ ねぎ しょうが	スープベースチキン しお 淡口しょうゆ こしょう	
	へんしんフルーツボンチ		米粉マカロニ	もも缶 パイン缶	缶づめシロップ	
30 (金)	ごはん		こめ			761 33.9
	牛乳	牛乳				
	ワタナベさんの中華なべ	鶏肉 豚肉	ごま油	にんにく にんじん もやし 白菜 干しいたけ にら しょうが	しお しょうゆ 酒 みりん スープベースチキン 豆板醤 オイスターソース	
	きびなごのチーズ揚げ	きびなご 粉チーズ 鶏卵	小麦粉 コーンスターチ 米油			

給食の使用食材の産地を紹介します！

さわら：京都 さば：京都 つばす：岩手 きびなご：長崎 ししゃも：アイスランド

長岡京市産の食材



キャベツ



白菜



ねぎ



ほうれん草



大根