



令和6年 1月

今月の南大立



日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	カリ-(kcal) タリ'ク(%)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
10 (水)	ごはん <b>お正月献立</b>		こめ			770 30.0
	牛乳	牛乳				
	かしわの照焼き	鶏肉もも皮付き	さとう 白いりごま	土生姜 にんにく	みりん 酒 しょうゆ	
	紅白なます 	白みそ	白いりごま すりごま さとう	大根 金時にんじん	しお しょうゆ 酢 酒	
京風みそ汁	鶏肉・手切れ 白みそ 信州みそ	さといも	大根 金時にんじん ほうれんそう	昆布(だし) 削り節(だし)		
11 (木)	ごはん		こめ			748 33.3
	牛乳	牛乳				
	ちゃんこ鍋 	鶏肉・手切皮付 豚肉スライス 信州みそ		土生姜 にんにく 糸こんにゃく にんじん 大根 根深ねぎ はくさい	しお しょうゆ 酒 みりん 削り節(だし)	
	大豆とじゃこのあげ煮	大豆 田作り	でんぷん 米白絞油 さとう 白いりごま		しょうゆ	
12 (金)	ピラフ	鶏肉・手切皮付	こめ 麦 米ぬか油	玉ねぎ にんじん 冷凍レバー 冷凍グリーンピース	酒 カレー粉 しお こしょう	713 32.2
	牛乳	牛乳				
	魚の香草焼き <b>セレクト</b>	サワラ 粉チーズ	パン粉 オリーブ油	パセリ にんにく	しお こしょう	
	チキンの香草焼き	鶏肉もも皮なし 粉チーズ	パン粉 オリーブ油	パセリ にんにく	しお こしょう	
	野菜いっぱいスープ	ショウガ ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう スープベースチキン	
15 (月)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			700 24.0
	牛乳	牛乳				
	大根と豚肉の煮つけ	豚角切り	米ぬか油 さとう ごま油	にんにく 土生姜 大根 にんじん 板こんにゃく 冷凍グリーンピース	しょうゆ 酒	
	もやしとツナのソテー	ツナ水煮	さとう 米ぬか油	にんじん もやし	しょうゆ 酢	
16 (火)	味付パン		味付けパン			915 33.5
	牛乳	牛乳				
	みそ風味シチュー	豚肉スライス 牛乳 スキムミルク 信州みそ	なたね油 馬鈴薯 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん 冷凍グリーンピース	しお こしょう	
	フレンチサラダ	ボンレスハム	さとう 米ぬか油	キャベツ 冷凍レバー にんじん	酢 しお こしょう	
17 (水)	ひじきごはん	ひじき 油揚げ 鶏肉・手切皮付	こめ 米ぬか油 さとう	にんじん 冷凍グリーンピース	みりん 酒 しょうゆ	812 29.8
	牛乳	牛乳				
	ちくわのチーズいそべ揚げ	冷凍焼きちくわ あおのり 粉チーズ	小麦粉 米白絞油			
	玉ねぎのみそ汁	とうふ カットわかめ 信州みそ		ねぎ 玉ねぎ	削り節(だし)	
18 (木)	ごはん		こめ			709 30.4
	牛乳	牛乳				
	八宝菜(えび)	豚肉スライス むきえび	米ぬか油 でんぷん	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ もやし はくさい	しお しょうゆ	
	大豆とちくわの煮付け	ちくわ 大豆	さとう		みりん しょうゆ	
19 (金)	ごはん		こめ			796 35.3
	牛乳	牛乳				
	煮魚(さば) 	鯖切り身	さとう	土生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	白菜のゆかりあえ	しらす干し		はくさい もやし	ゆかり	
豚汁	豚肉スライス 油あげ 信州みそ		大根 にんじん ねぎ	煮干し(だし)		

22 (月)	かやくごはん	<b>大阪</b>	鶏肉・細切皮なし 油あげ	こめ	にんじん ごぼう	酒 薄しょうゆ しお 煮干し(だし)	657
	牛乳		牛乳				
	焼きそば風炒め		ソルガ-ペ-ソ 	マロニー 米ぬか油	キャベツ にんじん	焼きそばソース しお こしょう	25.5
	肉吸い		とうふ 牛肉スライス		根深ねぎ えのきだけ	薄しょうゆ しお こしょう 削り節(だし)	
23 (火)	コッペパン	<b>徳島</b>		パン			
	牛乳		牛乳 				
	フィッシュカツ		はんぺん 鶏卵	小麦粉 パン粉 米白絞油		カレー粉	830
	さつまいもスープ		ソルガ-ペ-ソ 調整豆乳	オリーブ油 さつまいも 	玉ねぎ にんじん	しお こしょう スープベースチキン	29.3
	温州みかん				温州みかん		
24 (水)	野沢菜ごはん	<b>長野</b>		こめ 米ぬか油 白いりごま	のざわな漬	酒 しょうゆ	723
	牛乳		牛乳 				
	おいだれ焼き鳥		鶏肉もも皮付き 	でんぷん	土生姜 にんにく すりおろしりんご	酒 しょうゆ みりん	27.7
	糸寒天のスープ		ソルガ-ペ-ソ	ごま油	糸寒天 チンゲンサイ はくさい にんじん 干しいだけ 土生姜	しお こしょう 薄しょうゆ スープベースチキン	
25 (木)	ごはん	<b>宮城</b>		こめ			
	牛乳		牛乳 				
	サメの竜田揚げ		モウカザメ 赤みそ	でんぷん 米白絞油	土生姜 にんにく	みりん しょうゆ	735
	ひじきのそぼろ煮		ひじき 鶏ひき肉	米ぬか油 さとう	にんじん 冷凍枝豆 土生姜	しょうゆ	31.2
	おくずがけ		油あげ 	さといも でんぷん	ごぼう にんじん 干しいだけ きやいんげん 糸こんにゃく	薄しょうゆ しお 削り節(だし)	
26 (金)	鶏飯	<b>鹿児島</b>	鶏卵 刻み海苔	こめ さとう 米ぬか油	にんじん 干しいだけ	みりん しょうゆ しお	732
	牛乳		牛乳				
	切干大根の炒めナムル		豚肉ひき肉	さとう ごま油 白いりごま	切干大根 にんじん にら 根深ねぎ	しょうゆ	28.0
	鶏だしスープ		鶏肉ササガ		キャベツ ねぎ レモン果汁 土生姜	しお 薄しょうゆ スープベースチキン	
29 (月)	チキンカレー		鶏肉手切り 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米ぬか油 馬鈴薯 バター 小麦粉	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう カレー粉 クチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	857
	牛乳		牛乳				25.8
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト			みかん缶詰 もも缶詰	
30 (火)	小型コッペパン			パン			
	牛乳		牛乳				
	スパゲティミートソース		牛肉ひき肉 豚肉ひき肉	ハラハゲティ オリーブ 油 米ぬか油	パセリ 玉ねぎ	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ	884
	白菜とツナのサラダ		ツナ油漬	さとう	花菜 はくさい レモン果汁	マヨネーズ 酢 しお こしょう	33.6
31 (水)	玄米入りごはん			こめ 玄米			
	牛乳		牛乳				
	麻婆だいこん		豚肉ひき肉 赤みそ	米ぬか油 さとう ごま油 でんぷん	土生姜 にんにく 大根 玉ねぎ にんじん ゆでたけのこ 干しいだけ にら	しょうゆ 酒 豆板醤	770
	きびなごのチーズ揚げ		きびなご 鶏卵 粉チーズ	小麦粉 コーンスターチ 米白絞油			29.3

**給食食材 産地情報**

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。1月の主な食材の産地は以下の通りです。  
(資料提供 (財)京都府学校給食会)

- 米 長岡京市産ヒノヒカリ
- 麦 福井 発芽玄米 兵庫
- 牛乳 全農(南丹市)
- 大根 白菜 ねぎ 花菜 キャベツ  
長岡京市地元産

- 豚肉 京都 鶏肉 九州
- 鶏卵 京都
- モウカザメ三陸 さば京都 エビインド

- しょうが高知 にんにく青森 だいこん長崎他
- 金時にんじん 香川他 さといも 愛媛他
- ほうれんそう 京都他 たまねぎ 北海道他
- じゃがいも 北海道他 にんじん 長崎他
- ごぼう 栃木他 ピーマン 高知他 さつまいも 茨木他
- チンゲン菜 愛知他 もやし岐阜 セロリー静岡 にら高知