

一年のスタートです！  
体調を崩さないように  
バランスよく食べよう！



# 献立予定表

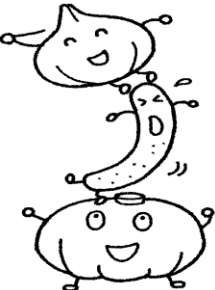


日 (曜)	献立	カロリー (kcal) タンパク(g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
9 (金)	ごはん	772 30.4	米			
	牛乳			牛乳		
	ぶりの照焼き		さとう でんぷん	ぶり		みりん 酒 しょうゆ
	紅白なます		ごま さとう		大根 金時人参	白みそ しょうゆ しお 酢 酒
13 (火)	京風みそ汁	909 34.8	里芋	鶏肉	大根 金時人参 ほうれん草	白みそ 信州みそ 削り節(だし用)
	小型コッペパン		小型パン			
	牛乳			牛乳		
	スパゲティミートソース		スパゲティ オリーブオイル 米油	牛ミンチ 豚ミンチ	パセリ 玉ねぎ	しお こしょう ピューレー ケチャップ
14 (水)	フレンチサラダ	705 23.0	さとう 米油	ハム	キャベツ どうもろこし にんじん	酢 しお こしょう
	わかめご飯		米 麦	わかめ		
	牛乳			牛乳		
	切干大根とじゃが芋の煮物		じゃがいも こんにゃく 米油 さとう	豚肉	切干大根 にんじん	しょうゆ
15 (木)	カラフルおひたし	688 28.3		花かつお	どうもろこし にんじん 白菜 小松菜	しょうゆ
	ごはん		米			
	牛乳			牛乳		
	ちゃんこ鍋			鶏肉 豚肉	土生姜 にんにく こんにゃく にんじん 大根 白菜 ねぎ	しお しょうゆ 酒 みりん 信州みそ 削り節(だし用)
16 (金)	もやしのだんご(小松菜)	731 29.1	ごま油 ごま	ちくわ	もやし 小松菜	酢 淡口しょうゆ
	ひじきごはん		米 米油 さとう	ひじき 鶏肉 油あげ	にんじん グリンピース	みりん 酒 しょうゆ
	牛乳			牛乳		
	ししゃもから揚げ		でんぷん 米油	ししゃも		
19 (月)	ぶどう豆	880 32.8	さとう	大豆		しょうゆ
	キャベツとにんじんのみそ汁			わかめ	キャベツ 玉ねぎ にんじん	信州みそ 煮干し(だし用)
	玄米入りごはん		米 もち玄米			
	牛乳			牛乳		
20 (火)	麻婆大根	888 31.3	米油 さとう ごま油 でんぷん	豚ミンチ	土生姜 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 赤みそ 豆板醤
	かしわのこはく揚げ		でんぷん 米油	鶏肉	土生姜	しょうゆ
	味付パン		味付けパン			
	牛乳			牛乳		
21 (水)	みそ風味シチュー	770 26.5	米油 じゃがいも バター 小麦粉	豚肉 牛乳 スkimミルク	玉ねぎ にんじん グリンピース	しお こしょう 信州みそ
	野菜炒め		米油		キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
	ごはん		米			
	牛乳			牛乳		
22 (木)	セク揚げ竹輪(カレー揚げ or刺身揚げ)	722 29.9	小麦粉 (パン粉 さとう) 米油	ちくわ (鶏卵)		(カレー粉 しお) (酒 みりん しょうゆ ウスターソース)
	おひたし			花かつお	キャベツ ほうれん草	しょうゆ
	大根のみそ汁			油あげ	大根 ねぎ	信州みそ 煮干し(だし用)
	ごはん		米			
23 (金)	牛乳	723 25.2		牛乳		
	ハ宝菜(かまぼこ)		米油 でんぷん	豚肉 かまぼこ	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ もやし 白菜	しお しょうゆ
	大豆とじゃこの揚げ煮		でんぷん 米油 さとう ごま	大豆 かえりじゃこ		しょうゆ
	ごはん		米			
23 (金)	牛乳	723 25.2		牛乳		
	かしわのすき焼き煮		じゃがいも こんにゃく 切麩 さとう	鶏肉 とうふ	玉ねぎ 白菜 ねぎ	しょうゆ
	ひじきのソテー		米油 さとう	ひじき	にんじん どうもろこし にら	しお こしょう しょうゆ
	ごはん		米			

日 (曜)	献立	カロリー (kcal) タンパク(g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
26 (月)	チキンカレー	811 25.2	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう しょうゆ カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース ターメリック クミン カルダモン
	牛乳			牛乳		
	地元産大根のサラダ		さとう 米油	ハム	大根 キャベツ	酢 しお こしょう
27 (火)	コッペパン	714 29.7	パン			
	牛乳			牛乳		
	シェパードパイ		米油 じゃがいも バター	ひよこ豆 牛ミンチ 豚ミンチ 牛乳	玉ねぎ にんじん	しお こしょう ケチャップ ピューレー トマトペースト ウスターソース
	スコッチブロス		大麦	ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ	スープベースチキン しお ローリエ こしょう
28 (水)	ごはん	795 31.5	米			
	牛乳			牛乳		
	鯖の竜田揚げ		でんぷん 米油	鯖	土生姜	酒 しょうゆ
	ゆうすげ村のふろふき大根		さとう		大根 ゆず	削り節(だし用) 白みそ みりん
29 (木)	けんちん汁	838 31.1	じゃがいも	鶏肉 とうふ 油あげ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	しょうゆ しお 削り節(だし用)
	ツナごはん		米	ツナ	にんじん 枝豆	酒 しょうゆ しお
	牛乳			牛乳		
	ワタナベさんの中華鍋		ごま油	鶏肉 豚肉	土生姜 にんにく にんじん もやし 白菜 干しいたけ にら	しお しょうゆ 酒 スープベースチキン 豆板醤 みりん オイスターソース
30 (金)	へんしんフルーツポンチ	740 28.6	米粉マカロニ		黄桃缶 パイン缶	
	スクランブルオムライス		米 麦 米油	鶏肉 ベーコン 鶏卵	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく	白ワイン ケチャップ しお こしょう
	牛乳			牛乳		
	もやしのカレーあじ		米油 さとう		もやし	酢 しお こしょう カレー粉
	レンズ豆のスープ		米油	ウィンナー レンズ豆	玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし パセリ	スープベースチキン しお こしょう



26日(月)～30日(金)は給食週間です。  
今年のテーマは「図書コラボ給食～物語に出てくる料理を楽しもう～」です！  
絵本や小説、物語に出てくる料理が登場しますよ♪お楽しみに。



## 給食食材 産地情報



米 : 京都 麦 : 福井 玄米 : 兵庫	ぶり : 京都 ししゃも : アイスランド さば : 京都	じゃがいも : 北海道他 たまねぎ : 北海道他 にんにく : 青森 里芋 : 愛媛他 ごぼう : 青森他 ピーマン : 高知他	にんじん : 長崎他 パセリ : 香川他 セロリー : 長野 ほうれん草 : 京都他 たけのこ水煮 : 京都	金時にんじん : 京都 しょうが : 高知 にら : 高知 小松菜 : 京都他 冷凍むき枝豆 : 北海道
牛肉 : 北海道他 豚肉 : 鹿児島・宮崎他 鶏肉 : 宮崎・兵庫他 ウィンナー : 千葉・群馬他	長岡京市地元産 大根 白菜 ねぎ キャベツ 花菜			