

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!



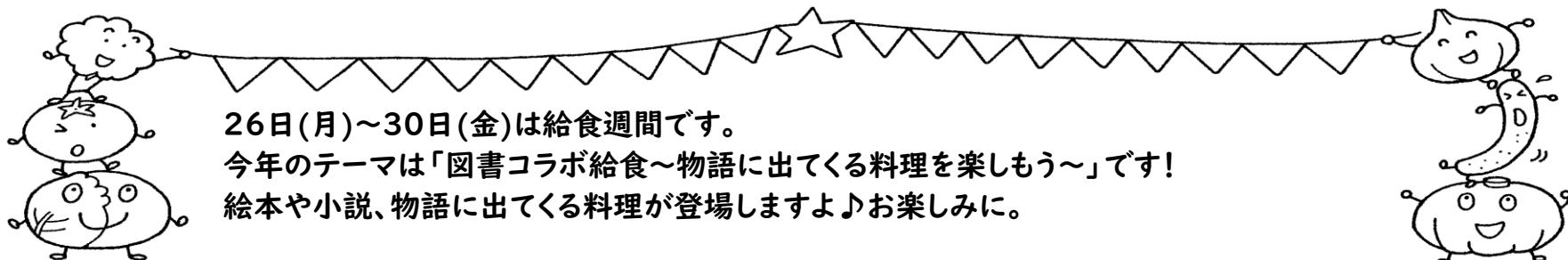
1月

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 でんぶん	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		スペゲティ 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 とうもろこし 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	とうもろこし 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)	もやしのナムル(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		でんぶん 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 でんぶん	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		でんぶん 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	888 31.3	米油 じゃがいも バター 小麦粉	豚肉 牛乳 スキムミルク	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	770 26.5	米			
	牛乳			牛乳		
22 (木)	セレク揚げ竹輪(カレー揚げ orホルモン揚げ)		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			牛乳		
	ハ宝菜(かまぼこ)	722 29.9	米油 でんぶん	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		でんぶん 米油 さとう ごま	大豆 かえりじゃこ		しょうゆ
	ひじきのソテー		米油 さとう	ひじき	にんじん とうもろこし にら	しお こしょう しょうゆ

日 (曜)	献立	カリー (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 ジャガイモ 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		
	シェバードパイ		米油 ジャガイモ 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
給食週間	ごはん	795 31.5	米			
	牛乳			牛乳		
	鰯の竜田揚げ		でんぷん 米油	鰯	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
	けんちん汁		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)
29 (木)	ツナごはん	838 31.1	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
	へんしんフルーツポンチ		米粉マカロニ		黄桃缶 パイン缶	
30 (金)	スクランブルオムライス	740 28.6	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



給食食材 产地情報



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

牛肉：北海道他
豚肉：鹿児島・宮崎他
鶏肉：宮崎・兵庫他
ワインナー：千葉・群馬他

長岡市地元産
大根 白菜 ねぎ
キャベツ 花菜

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

～資料提供 (財) 京都府学校給食会他～