

1月 きゅうしょくこんだてひょう

日 (曜)	こんだて	エネルギー たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
			体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
9 (金)	ごはん	661 kcal 25.9g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	魚の照焼き		ぶり	さとう かたくりこ		みりん さけ しょうゆ
	紅白なます			ごま さとう	だいこん きんときにんじん	しろみそ うすくちしょうゆ しお す さけ
	京風みそ汁		とりにく	さといも	だいこん きんときにんじん ほうれんそう	しろみそ みそ
13 (火)	小コッペパン	710 kcal 27.5g		パン		
	牛乳		牛乳			
	スパゲティミートソース		ぎゅうにく ぶたにく	スパゲティ オリーブオイル あぶら	パセリ たまねぎ	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 あぶら	キャベツ コーン にんじん	す しお こしょう
14 (水)	わかめごはん	579 kcal 18.7g	たきこみわかめ	こめ むぎ		
	牛乳		牛乳			
	切干大根とじゃが芋の煮物		ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	きりほし岱いこん こんにゃく にんじん	しょうゆ
	ごまあえ			ごま	キャベツ ほうれんそう	しょうゆ
15 (木)	ごはん	567 kcal 22.2g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ちゃんこ鍋		とりにく ぶたにく		しょうが にんにく こんにゃく にんじん 岱いこん はくさいねぎ	しお しょうゆ みりん みそ さけ
	中華もやし			ごまあぶら ごま	もやし	しょうゆ しお
16 (金)	ひじきごはん	620 kcal 24.5g	ひじき とりにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん グリンピース	みりん さけ しょうゆ
	牛乳		牛乳			
	ししゃもからあげ		ししゃも	かたくりこ あぶら		
	ぶどう豆		だいす	さとう		しょうゆ
	みそ汁(キャベツ、にんじん)		わかめ		キャベツ たまねぎ にんじん	みそ
19 (月)	玄米入りごはん	605 kcal 21.4g		こめ げんまい		
	牛乳		牛乳			
	麻婆大根		ぶたにく	あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく 岱いこん たまねぎ にんじん にら ほししいたけ ゆでたけのこ	しょうゆ さけ みそ トウバツヅヤン
	じゃこのカレー風味揚げ		たつくり あおのり	こむぎこ あぶら		カレーご
20 (火)	味付パン	713 kcal 26.5g		あじつけパン		
	牛乳		牛乳			
	みそ風味シチュー		ぶたにく 牛乳 スキムミルク	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん グリンピース	しお こしょう みそ
	もやしのナムル		ちくわ	ごまあぶら ごま	もやし ほうれんそう	す しょうゆ
21 (水)	ごはん	682 kcal 26.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	かしわのこはくあげ		とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	しょうゆ
	カラフルおひたし		はなかつお		コーン にんじん はくさい ほうれんそう	しょうゆ
	みそ汁(岱いこん)		あぶらあげ		岱いこん ねぎ	みそ
22 (木)	ごはん	597 kcal 23.5g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	ハ宝菜		ぶたにく かまぼこ	あぶら かたくりこ	しょうが 岱まねぎ にんじん ほししいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ
	青のりピーンズ		だいす あおのり	かたくりこ あぶら		しお
23 (金)	ごはん	617 kcal 22.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	かしわのすき焼き煮		とりにく とうふ	じゃがいも ふ さとう	たまねぎ こんにゃく はくさい ねぎ	しょうゆ
	ひじきのソテー		ひじき	あぶら さとう	にんじん コーン にら	しお こしょう しょうゆ

日 (曜)	こんだて	エネルギー たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
			体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる	
26 (月)	カレーライス 牛乳 地元産大根のサラダ	666 kcal 21.2g	とりにく スキムミルク こなチーズ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん	しょうが セロリー
			牛乳			
			ハム	さとう あぶら	だいこん キャベツ	す しお こしょう
27 (火)	コッペパン 牛乳 シェバーズパイ スコッチブロス	637 kcal 24.3g		パン		
			牛乳			
			ひよこまめ ぎゅうにく ぶたにく 牛乳	あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ トマトペースト ウスターソース
28 (水)	ごはん 牛乳 鰯の竜田揚げ ゆうすけ村のふろふきダイコン けんちん汁	661 kcal 26.6g		おおむぎ	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
			牛乳	こめ		
			さば	かたくりこ あぶら	しょうが	さけ しょうゆ
				さとう	だいこん ゆず	しろみそ みりん
			とりにく とうふ あぶらあげ	じゃがいも	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	うすくちしょうゆ しお
29 (木)	ツナごはん 牛乳 ワタナベさんの中華なべ へんしんフルーツポンチ	675 kcal 25.8g	ツナ	こめ	にんじん えだまめ	さけ しょうゆ しお
			牛乳			
			とりにく ぶたにく	ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん もやし はくさい ほししいたけ にら	しお しょうゆ さけ トウガツヤソ みりん しょうゆ
				こめこマカロニ	もも缶 パイン缶	
30 (金)	スクランブルオムライス 牛乳 もやしのカレーあじ レンズ豆のスープ	612 kcal 23.3g	とりにく ベーコン たまご	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	しろワイン ケチャップ しお こしょう
			牛乳			
				あぶら さとう	もやし	す しお こしょう カレーこ
			ワインナー レンズまめ	あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ	しお こしょう

【産地情報】

米京都 麦福井 牛乳京都 卵京都 豆類(だいず)北海道 (レンズ豆)アメリカ
肉(牛肉)北海道・青森 (豚肉)愛知・鹿児島・宮崎 (鶏肉)兵庫・宮崎 (ワインナー)千葉・群馬 (ハム・ベーコン)愛媛・九州
魚(ぶり)京都(さば)京都(ししゃも)アイスランド(煮干し)九州(しらすぼし)兵庫(ちくわ)北海道・アメリカ(かまぼこ)北海道・アメリカ

野菜(じゃがいも)北海道(にんじん)長崎(たまねぎ)北海道(しょうが)高知(セロリ)長野(ピーマン)高知(白ねぎ)滋賀
(にんにく)青森(にら)高知(きやべつ)滋賀(パセリ)香川(さといも)愛媛(ごぼう)青森(ほうれん草)京都
(ねぎ)京都(たけのこ水煮)京都(もやし)岐阜(大根)長崎(白菜)滋賀
(切干大根)宮崎(金時にんじん)京都(冷凍ホールコーン)北海道(冷凍グリンピース)北海道(冷凍むき枝豆)北海道
きのこ(干ししいたけ)九州 海藻(カットわかめ)三陸(ひじき)長崎

1/9(金) お正月こんだて

1/26(月)~30(金) 給食週間 今回のテーマ:「図書コラボ給食~物語に出てくる料理を楽しもう~」