

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	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	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 きんときになんじん	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 きんときになんじん 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 になんじん	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	きりほしだいこん こんにゃく になんじん	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 になんじん だいこん 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	になんじん 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		だいず	さとう		しょうゆ
	みそ汁 (きゃべつ、になんじん)		わかめ		キャベツ たまねぎ になんじん	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 だいこん たまねぎ になんじん にら ほししいたけ ゆでたけのこ	しょうゆ さけ みそ トウモロコシ
	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		カレーこ
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kimミルク	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ になんじん 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 になんじん はくさい ほうれんそう	しょうゆ
22 (木)	みそ汁 (だいこん)	597 kcal 23.5g	あぶらあげ		だいこん ねぎ	みそ
	ごはん			こめ		
	牛乳		牛乳			
	八宝菜		ぶたにく かまぼこ	あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ になんじん 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
23 (金)	青のりピーンズ	617 kcal 22.6g	だいず あおのり	かたくりこ あぶら		しお
	ごはん			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	になんじん 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	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他
		たんぱく質	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	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 しょうが たまねぎ にんじん セロリー	しお こしょう カレーこ ケチャップ 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
	牛乳		牛乳			
	地元産大根のサラダ		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	637 kcal 24.3g		パン		
	牛乳		牛乳			
	シェパーズパイ		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
	スコッチブロス		ベーコン	おおむぎ	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう
28 (水)	ごはん	661 kcal 26.6g		こめ		
	牛乳		牛乳			
	鯖の竜田揚げ		さば	かたくりこ あぶら	しょうが	さけ しょうゆ
	ゆうすげ村のふろふきダイコン			さとう	だいこん ゆず	しろみそ みりん
	けんちん汁		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	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		牛乳			
	ワタナベさんの中華なべ		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 ゆが ツヤ みりん しょうゆ
	へんしんフルーツポンチ			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	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		牛乳			
	もやしのカレーあじ			あぶら さとう	もやし	す しお こしょう カレーこ
	レンズ豆のスープ		ウィンナー 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 (ウィンナー)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(きゃべつ)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(冷凍グリーンピース)北海道(冷凍むき枝豆)北海道
きのこ(干しいたけ)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～」