



1月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会
久御山町立佐山小学校

| 日(曜) | 献立名 | 赤色のたべもの (体をつくるもとになる) | 緑色のたべもの (体の調子を整える) | 黄色のたべもの (エネルギーのもとになる) | その他 | エネルギー たんぱく質 |
|------------|------------------|------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--|--------------------|
| 11 (木) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 691 kcal 28.8 g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | しょうふうやき | とりひきにく、ちゅうみそ | たまねぎ、しょうが | パンこ、さとう、ごま | うすくちしょうゆ、さけ | |
| | こうはくなます | | きりほしだいこん、にんじん | さとう | うすくちしょうゆ、す、しお、ゆずかじゅう | |
| | おそずに | とりにく、しろみそ、ちゅうみそ | だいこん、にんじん、みずな | しらたまご | だしかつお、だしこんが | |
| 12 (金) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 630 kcal 26.0 g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | げいちゃん | とりにく、はっちょうみそ ちゅうみそ | にんにく、キャベツ、たまねぎ 久御山町のにんじん | さとう、サラダあぶら、ごまあぶら | みりん、さけ、こいくちしょうゆ トウバンジャン | |
| けんちんじる | とうふ、あぶらあげ | ごぼう、ほししいたけ、久御山町のにんじん あおねぎ | | しお、うすくちしょうゆ、だしかつお だしこんが | | |
| 15 (月) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 663 kcal 18.6 g |
| | さつまいものカレーライス | とりにく | たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが | ごはん、サラダあぶら、さつまいも | カレーライス、カレーこ、あかワイン、ケチャップ こいくちしょうゆ、ウスターソース、チャウメ | |
| | だいこんときゅうりのあつさりづけ | | だいこん、きゅうり | | ごぶちゃ | |
| 16 (火) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 632 kcal 24.4 g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | さぼのしょうがに | さぼ | しょうが | さとう | こいくちしょうゆ、さけ、す、みりん | |
| | ほうれんそうのおかかあえ | かつおぶし | ほうれんそう、キャベツ、にんじん | さとう | こいくちしょうゆ | |
| じゃがいものみそしる | 久御山みそ | たまねぎ、にんじん、あおねぎ | じゃがいも | だしじゃこ | | |
| 17 (水) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 516 kcal 19.2 g |
| | こがたパン | | | こがたパン | | |
| | いためビーフン | とりにく | しょうが、キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン、ほししいたけ | ごまあぶら、ビーフン | オイスターソース、こいくちしょうゆ、しお こしょう、ちゅうかだしのもと | |
| ねぎサラダ | ハム | にんじん、ホールコーン、久御山町のあおねぎ | マヨネーズ | こいくちしょうゆ、す、しお、こしょう | | |
| 18 (木) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 698 kcal 22.3 g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | じぶに | とりにく、ふ | ほししいたけ、にんじん、こんにゃく | ごむぎこ、さとも、さとう | こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ みりん、だしこんが、だしかつお | |
| やさしいチップス | | ごぼう、れんこん | さつまいも、かたくりこ、サラダあぶら | しお | | |
| 19 (金) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 556 kcal 20.2 g |
| | ひじきごはん | ひじき、とりにく、あぶらあげ | にんじん | ごはん、さとう | こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん さけ、わふうだしのもと | |
| | ふるふきだいこん | しろみそ | だいこん | さとう | しお、こいくちしょうゆ、みりん、さけ | |
| | さつまあげのすましじる | さつまあげ | たまねぎ、にんじん、あおねぎ | | こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、しお だしこんが、だしかつお | |
| 22 (月) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 635 kcal 23.7 g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | あつあげのごまみそほろに | とりひきにく、あつあげ ちゅうみそ | たまねぎ、にんじん、さんどまめ、こんにゃく | じゃがいも、サラダあぶら、ごま ねりごま、さとう | うすくちしょうゆ、さけ | |
| はるさめサラダ | ハム | きゅうり、にんじん | はるさめ、ごまあぶら、さとう | こいくちしょうゆ、す、しお | | |
| 23 (火) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 544 kcal 24.6 g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | さわらのさいきょうやき | さわら、しろみそ | | さとう | うすくちしょうゆ、みりん、さけ | |
| | はくさいときくなのあえもの | | しゅんぎく、はくさい、にんじん | さとう | こいくちしょうゆ、しお、みりん | |
| だいこんのみそしる | 久御山みそ | だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきだけ あおねぎ | | だしじゃこ | | |
| 24 (水) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 632 kcal 22.2 g |
| | コッパパン | | | コッパパン | | |
| | クリームシチュー | ベーコン、ぎゅうにゅう | たまねぎ、にんじん | じゃがいも、バター、ごむぎこ サラダあぶら | しお、こしょう、ようふうだしのもと、ローリエ | |
| コールスローサラダ | | キャベツ、にんじん、ホールコーン | オリーブオイル、さとう | す、しお、こしょう | | |
| 25 (木) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 681 kcal 24.2 g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | ユーリンチー | とりにく | しょうが、しろねぎ | かたくりこ、サラダあぶら、さとう ごまあぶら | しお、こしょう、す、こいくちしょうゆ | |
| | ニラともやしのちゅうかサラダ | | ニラ、にんじん、もやし | さとう、ごまあぶら | こいくちしょうゆ、みりん、しお | |
| わかめスープ | カットわかめ | たまねぎ | | さけ、しお、うすくちしょうゆ ちゅうかだしのもと | | |
| 26 (金) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 556 kcal 21.2 g |
| | ねぶかめし | | にんじん、久御山町のあおねぎ | ごはん、さとう | うすくちしょうゆ、さけ、みりん わふうだしのもと | |
| | よどだいこんのもの | あぶらあげ | 久御山町のよどだいこん | さとう | こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと | |
| きゅうりのごまあえ | | きゅうり | さとう、ごま | こいくちしょうゆ、しお、みりん | | |
| 29 (月) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 639 kcal 21.8 g |
| | ごはん | | | ごはん | | |
| | ひきなもち | とりにく、こうやどうふ あぶらあげ | だいこん、にんじん、ごぼう、ほししいたけ | しらたまご、サラダあぶら さとう | こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだしのもと | |
| れんこんきんぴら | | れんこん、にんじん、こんにゃく | サラダあぶら、さとう、ごまあぶら ごま | みりん、こいくちしょうゆ、こなどうがらし わふうだしのもと | | |
| 30 (火) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 660 kcal 26.5 g |
| | はくさいのどろろあんかけごはん | ぶたひきにく | にんじん、あおねぎ、しょうが、にんにく 久御山町のはくさい | ごはん、ごまあぶら、サラダあぶら かたくりこ | うすくちしょうゆ、みりん、しお ちゅうかだしのもと | |
| だいこんサラダ | | だいこん、きゅうり、にんじん | さとう、サラダあぶら | みりん、す、しお | | |
| 31 (水) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | | 695 kcal 21.4 g |
| | あじつけパン | | | あじつけパン | | |
| | ミネストローネ | ウイナー | キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトかん パセリ | じゃがいも、サラダあぶら、さとう | ケチャップ、ようふうだしのもと、こしょう しお、ウスターソース、こいくちしょうゆ | |
| スイートポテトサラダ | ハム | たまねぎ、えだまめ | さつまいも、さとう、マヨネーズ | す、しお、こしょう、ようふうだしのもと | | |

※ 材料の仕入れ状況等により、献立内容や食材を変更することがあります。

今月の地産産

12日(金)「げいちゃん」にんじん
「けんちん汁」にんじん、青ねぎ
16日(火)「じゃがいものみそ汁」久御山みそ

17日(水)「ねぎサラダ」青ねぎ
23日(火)「大根のみそ汁」久御山みそ

26日(金)「根深飯」青ねぎ
「淀大根の煮物」淀大根
30日(火)「白菜のどろろあんかけごはん」白菜

