



2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
1 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				582 kcal 25.0 g
	ごはん			ごはん		
	どうふハンバーグきのこあんかけ	とりひきにく、どうふ	たまねぎ、あおねぎ、しょうが しめじ、えのきだけ、しいたけ	パンこ、さとう、かたくりこ	しお、こいくちしょうゆ わふうだしのもと、みりん	
2 (金)	もずくじる	もずく	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、さけ みりん、だしかつお	628 kcal 24.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのかぼやきふう	いわし	しょうが	かたくりこ、サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ、みりん	
5 (月)	こまつなのごまあえ		こまつな、にんじん、もやし	ごま	うすくちしょうゆ、みりん	509 kcal 19.7 g
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ、カットわかめ 久御山みそ	たまねぎ		だしじゃこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6 (火)	ごはん			ごはん		633 kcal 22.9 g
	さばのあまずあんかけ	さば	たまねぎ、にんじん、しめじ さんどまめ	かたくりこ、サラダあぶら さとう	さけ、うすくちしょうゆ よふうだしのもと、みりん、す	
	はるさめスープ		にんじん、たまねぎ、あおねぎ ほししいたけ、しょうが	はるさめ	ちゅうかだしのもと、しお、さけ こしょう、こいくちしょうゆ	
7 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				711 kcal 27.6 g
	こくとうパン			こくとうパン		
	トルティージャ	たまご、ウインナー	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、サラダあぶら	しお、こしょう よふうだしのもと、ケチャップ	
8 (木)	こめこのとうにゅう クリームシチュー	ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、にんじん 久御山町のフロッコリー	じゃがいも、サラダあぶら こめこ	しお、こしょう よふうだしのもと	570 kcal 21.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
9 (金)	みそにこみりうどん	がたにく、あぶらあげ ちゅうみそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう あおねぎ	うどん	うすくちしょうゆ わふうだしのもと	552 kcal 24.1 g
	チンゲンサイとしめじのかふうあえ		チンゲンサイ、しめじ、にんじん	さとう、ごまあぶら	す、こいくちしょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13 (火)	ごはん			ごはん		580 kcal 21.0 g
	とりにくのおろしソース	とりにく	しょうが、しろねぎ、だいこん	さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、みりん、す	
	はくさいとこまつなのさあえ	かつおぶし	はくさい、こまつな	さとう	こいくちしょうゆ	
14 (水)	なめこのあかだし	とうふ、あかみそ、ちゅうみそ	なめこ、たまねぎ		だしじゃこ	514 kcal 18.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こがたパン			こがたパン		
15 (木)	インディアンポテト	とりにく	たまねぎ、パセリ	かたくりこ、じゃがいも サラダあぶら、さとう	しお、ケチャップ、ウスターソース カレーこ	632 kcal 27.6 g
	ABCスープ		たまねぎ、にんじん、キャバス	ABCマカロニ、オリーブオイル	よふうだしのもと、しお、こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16 (金)	ごはん			ごはん		656 kcal 19.9 g
	さわらのゆであんやき	さわら		さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん ゆずかじゅう	
	ひじきのいために	ひじき、ちくわ、あぶらあげ	さんどまめ、こんにゃく	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと	
16 (金)	さつまじる	ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	さつままいも	だしじゃこ	656 kcal 19.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポークカレーライス	がたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが	むぎごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレーウ、カレーこ ウスターソース、こいくちしょうゆ ケチャップ、あかワイン、チャツネ	
16 (金)	はくさいのすのもの		にんじん、しょうが 久御山町のほくさい	さとう	す、こいくちしょうゆ	666 kcal 30.1 g

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	
19 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				545 kcal 17.7 g	
	ごはん			ごはん			
	スコップコロケ	ぎゅうひきにく、ふたひきにく		たまねぎ	サラダあぶら、じゃがいも パンこ、オリーブオイル		しお、こしょう、ウスターソース よふうだしのもと
20 (火)	オニオンスープ		たまねぎ、にんじん、キャバス パセリ		サラダあぶら	693 kcal 32.4 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいたみートのさんしょくどん	とりひきにく、だいたみート たまご	さんどまめ		ごはん、さとう、サラダあぶら かたくりこ		こいくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと、しお
21 (水)	くずじる	とりにく	しょうが、たまねぎ、にんじん あおねぎ		かたくりこ	599 kcal 26.4 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぜんりゅうふんパン				ぜんりゅうふんパン		
22 (木)	ポークビーンズ	ぶたにく、だいたみ	にんにく、たまねぎ、にんじん		サラダあぶら、じゃがいも さとう	572 kcal 22.8 g	
	グリーンサラダ		キャバス、きゅうり		サラダあぶら		トマトビュール、ケチャップ よふうだしのもと、しお こしょう、こいくちしょうゆ
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
26 (月)	ごはん			ごはん		691 kcal 25.6 g	
	おでん	とりにく、ちくわ、あつあげ	にんじん、こんにゃく 久御山町のだいこん	さとう	うすくちしょうゆ、さけ、みりん こいくちしょうゆ、だしかつお		
	キャバスとほくさいのゆかりあえ		キャバス、久御山町のほくさい		うすくちしょうゆ、ゆかり		
27 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				603 kcal 24.6 g	
	ごはん			ごはん			
	こやどうふのたまごどじ	とりにく、こやどうふ、たまご	にんじん、たまねぎ、さんどまめ		サラダあぶら、さとう かたくりこ		うすくちしょうゆ、みりん
28 (水)	ぶたじる	ぶたにく、久御山みそ	はくさい、にんじん、しめじ あおねぎ		だしじゃこ	583 kcal 24.4 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごはん			ごはん			
29 (木)	ニジマスのなんぼんづけ	ニジマス	たまねぎ、にんじん		かたくりこ、サラダあぶら さとう	666 kcal 30.1 g	
	だいたみのどりからいため	かつおぶし	こんにゃく、久御山町のだいこん	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ トウバンジャン、わふうだしのもと		
	みずなのすましじる	とうふ	みずな、にんじん		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、だしかつお		
29 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				583 kcal 24.4 g	
	こがたパン			こがたパン			
	わふうスパゲティ	ベーコン、とりひきにく	たまねぎ、しめじ、えのきだけ しいたけ、あおねぎ		スパゲティ、サラダあぶら ごま、ごまあぶら		こいくちしょうゆ、しお こしょう、わふうだしのもと
29 (木)	きりほしだいこんの しおこんぶサラダ		きりほしだいこん、にんじん ほうれんそう、どうもろこし		さとう、ごまあぶら	666 kcal 30.1 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ちゅうかどん	ぶたにく、かまぼこ	にんじん、はくさい、たまねぎ たけのこみずに、ほししいたけ		ごはん、さとう、サラダあぶら ごまあぶら、かたくりこ		うすくちしょうゆ、しお、こしょう ちゅうかだしのもと
29 (木)	だいたみとえりちりめん	だいたみ、えりちりめん			かたくりこ、サラダあぶら さとう、ごま	666 kcal 30.1 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいたみとえりちりめん	だいたみ、えりちりめん			かたくりこ、サラダあぶら さとう、ごま		こいくちしょうゆ

※ 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。

今月の地場産

2日(金)「油揚げのみそ汁」久御山みそ
7日(水)「米粉の豆乳クリームシチュー」フロッコリー
16日(金)「白菜の酢の物」白菜

22日(木)「おでん」大根、「キャバスと白菜のゆかり和え」白菜
26日(月)「豚汁」久御山みそ
27日(火)「大根のピリ辛炒め」大根

