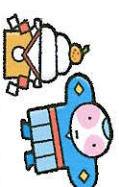




1月 こんだてよい



久御山町学校給食研究会
久御山町立佐山小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんばく質
9 (木)	やさしいしめ すましそうに	あがらあげ こうやどうふ、 とりにく	にんじん、れんこん、こんにゃく ほしいたけ きんときにんじん、みずな	ごはん さといも、さとう しらたまだんご	こいくちしょうゆ、みりん、さけ うすくちしょうゆ、だしこんぶ だしかつお	666 kcal 26.6 g
	ぎゅうにゅう ねぶかつし	ぎゅうにゅう あがらあげ	久御山町のあおねぎ もやし、にんじん 久御山町のほうれんそう	ごはん	うすくちしょうゆ、さけ、みりん こいくちしょうゆ、しお	523 kcal 21.3 g
10 (金)	ほうれんそうともやし のり	とりひきにく	しょうが、しめじ、こんにゃく 久御山町のあおねぎ、はくさい だいこん	かたくりこ	しお、うすくちしょうゆ、だしこんぶ だしかつお	
	よせなべふう					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14 (火)	ごはん うちこみじる	ぎゅうにゅう とりにく、あがらあげ ちゅうみそ	だいこん、にんじん、しいたけ あおねぎ	ごはん うどん、さといも さとう	だしじゃこ こいくちしょうゆ	571 kcal 20.8 g
	ほうれんそうのおひたし		ほうれんそう、キャベツ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こくとうパン			こくとうパン		
15 (水)	こんさいのクリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう	ごぼう、にんじん、アロワクラ しょうが 久御山町のだいこん、しろねぎ	ぎつまいち、サラダあがら バター、こむぎこ	しお、こしょう、ようふうだしのもと す、しお、こしょう	631 kcal 21.9 g
	コールスローサラダ		キャベツ、にんじん、ホールコーン	オリゴオイル、さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
16 (木)	やきめしふう チンゲンサイのちゅうかあえ	やきがた カットわかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン しょうが チンゲンサイ、にんじん	ごはん、サラダあがら さとう、ごまあがら	しお、こしょう、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、す	562 kcal 21.3 g
	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん、もやし、たまねぎ、あおねぎ	ワンタン	うすくちしょうゆ、さけ、こしょう だしかつお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
17 (金)	ごはん ほっけのいちやまし	ほっけ ひじき	だいこん、チンゲンサイ	ごはん		574 kcal 25.6 g
	だいこんどひじきのあえもの	ぶたにく、ちゅうみそ	だいこん、ごぼう、にんじん、あおねぎ こんにゃく	さとう、ごま、ごまあがら さといも、さけかす	こいくちしょうゆ、さけ、す だしじゃこ	
	かすじる					
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
20 (月)	ごはん こうやどうふのあますあんかけ		たまねぎ、にんじん、たけのこみずに えだまめ	ごはん		641 kcal 24.1 g
	ニラスープ	ぶたにく	ニラ、にんじん、たまねぎ	さとう、かたくりこ サラダあがら	こいくちしょうゆ、しお、さけ、す わふうだしのもと	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			しお、こしょう、うすくちしょうゆ ちゅうかだしのもと	
	ごはん			ごはん		
21 (火)	にるだけてりてりチキン うのはなのいりに	とりにく おから、あがらあげ ちくわ	ほしいたけ、こんにゃく、にんじん あおねぎ	さとう、かたくりこ さとう	こいくちしょうゆ、す、みりん、さけ こいくちしょうゆ、みりん、さけ	658 kcal 27.5 g
	ほうれんそうとしめじのすましじる	かまぼこ	しめじ、にんじん、ほうれんそう		うすくちしょうゆ、しお、だしこんぶ だしかつお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
22 (水)	こがたパン ごもくそば		たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし ホールコーン、あおねぎ	こがたパン ちゅうかそば	うすくちしょうゆ、ようふうだしのもと しお	493 kcal 21.4 g
	はりはりつけ	ぶたにく	さりほしだいこん、にんじん	さとう、ごま	こいくちしょうゆ、みりん、す	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
23 (木)	ポーカカレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが	ごはん、じゃがいも サラダあがら	カレーウ、カレー、ウスターソース こいくちしょうゆ、ようふうだしのもと キャベツ、サチャイン、あかワイン	668 kcal 20.3 g
	クレンチサラダ		キャベツ、にんじん、きゅうり	オリゴオイル、さとう	す、しお、こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
24 (金)	よどだいこんのもの くきわかめのつくだに	あがらあげ ぶたにく、ちゅうみそ	久御山町のよどだいこん あおねぎ、久御山町のはくさい	さとう ごま、さとう、ごまあがら	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 こいくちしょうゆ、みりん	589 kcal 21.7 g
	ぶたじる	ぶたにく、ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、ごぼう あおねぎ、久御山町のはくさい		だしじゃこ	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんばく質
27 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				744 kcal 30.2 g
	あぶたまどん	あぶらあげ、たまご	こまつな、にんじん、たまねぎ しろねぎ	ごはん、さとう	こい<ちしようゆ、さけ わふうだしのもと	
28 (火)	いためなます		ごぼう、れんこん、にんじん、だいこん	ごま、サラダあぶら、さとう	しお、うす<ちしようゆ、す	700 kcal 26.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	さかなのたつたあげ	さば	しょうが	かたくりこ、サラダあぶら	さけ、こい<ちしようゆ	
	こもくにまめ	だいず、きりこんぶ	こんにゃく、にんじん、ごぼう	さとう	こい<ちしようゆ、みりん、さけ	498 kcal 18.7 g
	ふのすましじる	か	にんじん、あおねぎ		うす<ちしようゆ、しお、だしかつお だしこんぶ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
29 (水)	コッパペン			コッパペン		544 kcal 20.8 g
	ミネストローネ	ペーコン	キヤベツ、たまねぎ、にんじん トマトピューレ	じやがいも オリーブオイル	ケチャップ、ようふうだしのもと しお、こしょう	
	ツナサラダ	ツナ	にんじん、きゅうり	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう	
30 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				557 kcal 21.7 g
	ごはん			ごはん		
	みそおでん	とり<く、あつあげ ちくわ、ちゅうみそ	こんにゃく 久御山町のだいこん、にんじん	さとう	うす<ちしようゆ、だしこんぶ ゆかり	
31 (金)	はくさいのゆかりあえ		久御山町のはくさい			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	トンボローふう	ぶた<く	こまつな、たまねぎ、しろねぎ	さとう、ごまあぶら かたくりこ	さけ、こい<ちしようゆ	
	きゅうりのかふうづけ		きゅうり	さとう、ごまあぶら	す、こい<ちしようゆ、しお	
	わかめスープ	カットわかめ	たまねぎ	ごま	さけ、しお、うす<ちしようゆ だしかつお	

※ 材料の仕入れ状況等により、献立内容を変更することがあります。

今月の地場産

10日(金)「根深めし」青ねぎ 「ほうれん草ともやしの機香和え」ほうれん草 「寄せ鍋風」青ねぎ、白菜、大根
15日(水)「根菜のクリームシチュー」大根、白ねぎ
24日(金)「淀大根の煮物」淀大根 「豚汁」白菜、久御山みそ
30日(木)「みそおでん」大根、にんじん 「白菜のゆかり和え」白菜

