



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	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 たんぱく質
3 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				588 kcal 22.0 g
	ごはん			ごはん		
	とりにくのこうそうやき	とりにく	バジル、パセリ、にんにく	オリーブオイル、サラダあがら	しお	
	にんじんサラダ		にんじん、もやし	さとう、サラダあがら	しお、こしょう、こいくちしょうゆ レモンじる	
	コーンスープ		たまねぎ、にんじん、ホールコーン パセリ	じゃがいも、サラダあがら	しお、こしょう、ようふうだしのもと うすくちしょうゆ	
4 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				612 kcal 24.2 g
	ごはん			ごはん		
	いわしのかばやきふう	いわし	しょうが	かたくりこ、サラダあがら さとう	こいくちしょうゆ、みりん	
	はくさいときくなのあえもの	かつおぶし	はくさい、しゅんぎく	さとう	こいくちしょうゆ	
	けんちんじる	とうふ、あがらあげ	ごぼう、にんじん、あおねぎ ほししいたけ	ごまあがら	しお、うすくちしょうゆ、だしこんぶ だしかつお	
5 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				593 kcal 22.3 g
	こがたパン			こがたパン		
	きのこのクリームパンネ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、しめじ、えのきだけ しいたけ、にんにく、パセリ	パンネ、オリーブオイル 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	
	ほうれんそうとコーンのサラダ		ホールコーン 久御山町のほうれんそう	サラダあがら、さとう	す、しお、こしょう	
6 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				580 kcal 21.0 g
	こぎつねずし	ちりめんじゃこ、あがらあげ	にんじん	ごはん、さとう、ごま	しお、こいくちしょうゆ、す	
	ほかほかじる	ぶたにく	はくさい、にんじん、しめじ、あおねぎ しょうが	かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお、みりん、さけ だしかつお、だしこんぶ	
7 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				555 kcal 25.0 g
	ごはん			ごはん		
	アカエイのからあげ	アカエイ		かたくりこ、サラダあがら		
	はくさいのあおじそあえ		はくさい、にんじん、しそ、しょうが		こいくちしょうゆ、みりん、す	
	なめこのあかだし	とうふ、あかみそ ちゅうみそ	なめこみずに、たまねぎ 久御山町のあおねぎ		だしじゃこ	
	あじつけのり	あじつけのり				
10 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				637 kcal 24.1 g
	ごはん			ごはん		
	あんかけうどん	とりにく、かまぼこ あがらあげ	にんじん、あおねぎ、しょうが	うどん、かたくりこ	うすくちしょうゆ、だしじゃこ	
	きりぼしだいこんとツナのしおこんぶあえ	しおこんぶ、ツナ	きりぼしだいこん、きゅうり	ごまあがら	ちゅうかだしのもと、こしょう レモンじる	
12 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				576 kcal 17.0 g
	ジャンバラヤ	ウインナー	たまねぎ、にんにく、ホールコーン あかパプリカ、きパプリカ、ピーマン	ごはん、オリーブオイル	ケチャップ、みりん、チリパウダー こいくちしょうゆ、ウスターソース ようふうだしのもと、しお、こしょう	
	ブロッコリーとキャベツのサラダ		ブロッコリー、キャベツ、にんじん	サラダあがら、さとう	こいくちしょうゆ、しお、こしょう レモンじる	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ	サラダあがら	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのもと	
13 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				563 kcal 27.9 g
	ごはん			ごはん		
	さかなのしおやき	さば			しお	
	ごもくきんぴら	さつまあげ	にんじん、ごぼう、こんにゃく れんこん	サラダあがら、さとう、ごま	こいくちしょうゆ、みりん いちみつとうがらし	
	みずなのみそしる	あがらあげ、ちゅうみそ 久御山みそ	みずな、にんじん		だしじゃこ	
14 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				(ココア) 437 kcal 15.0 g (シュガー) 437 kcal 14.6 g
	セレクトあげパン			こがたパン、さとう サラダあがら	ココア、しお	
	こめこのマカロニスープ	ウインナー	たまねぎ、にんじん	こめこマカロニ、じゃがいも サラダあがら	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのもと	
	ザワークラウトふう		きゅうり、たまねぎ 久御山町のキャベツ	さとう、サラダあがら	す、しお、こしょう、レモンじる	

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 たんぱく質
17 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				588 kcal 21.8 g
	ごはん			ごはん		
	にくだんごいりはるさめスープ	ぶたひきにく	たまねぎ、しょうが、にんじん はくさい	かたくりこ、はるさめ さとう	しお、こしょう、こいくちしょうゆ ちゅうかだしのもと	
	きゅうりとさつまあげのごまみそあえ	さつまあげ、しろみそ	きゅうり、にんじん	さとう、ごま	うすくちしょうゆ、す	
18 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				629 kcal 25.8 g
	ごはん			ごはん		
	とりにくのしおやき ねぎソースかけ	とりにく	しょうが、しろねぎ	さとう、ごまあぶら	しお、こしょう、す、こいくちしょうゆ	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ		きりぼしだいこん、ほうれんそう にんじん	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す	
19 (水)	サンラータン	たまご、とうふ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	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、す	635 kcal 30.1 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		
	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルームみずに	サラダあぶら、じゃがいも さとう	トマトピューレ、ケチャップ ウスターソース、しお、こしょう ようふうだしのもと	
20 (木)	げんきサラダ	ハム、きりこんぶ かつおぶし	きゅうり、キャベツ、ホールコーン	サラダあぶら、さとう	す、こいくちしょうゆ、しお	641 kcal 27.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	ひじきいりつくね	ひじき、とりひきにく とうふ	たまねぎ	パンこ、さとう、かたくりこ	しお、こいくちしょうゆ、さけ、みりん	
21 (金)	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん さんどまめ	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと	678 kcal 18.9 g
	こまつなのみそしる	ちゅうみそ、久御山みそ	たまねぎ、にんじん 久御山町のごまつな		だしじゃこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	カレーライス	とりひきにく	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが	ごはん、おしむぎ じゃがいも、サラダあぶら	カレールウ、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	
25 (火)	はくさいのあまづつけ		はくさい、にんじん	さとう	す、しお	540 kcal 20.2 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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	
	ふろふきだいこんのにくみそあんかけ	とりひきにく、ちゅうみそ	だいこん	さとう、かたくりこ	しお、こいくちしょうゆ、みりん、さけ	
26 (水)	ふのすましじる	ふ	たまねぎ、えのきだけ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ	695 kcal 26.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじつけパン			あじつけパン		
	とりにくのトマトに	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ トマトかん	じゃがいも、さとう サラダあぶら	しお、こしょう、ようふうだしのもと ケチャップ、ウスターソース あかワイン	
27 (木)	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	524 kcal 19.8 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	とうふチゲ	ぶたにく、とうふ ちゅうみそ、あかみそ	はくさい、たまねぎ、にんじん あおねぎ、キムチ、にんにく	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、ちゅうかだしのもと わふうだしのもと、さけ、コチュジャン	
28 (金)	ニラともやしのあえもの		ニラ、もやし、にんじん	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、みりん、しお こしょう、ちゅうかだしのもと	644 kcal 27.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくさいのとろとろあんかけごはん	ぶたひきにく	はくさい、にんじん、あおねぎ しょうが、にんにく	ごはん、サラダあぶら ごまあぶら、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	
	さんどまめのごまあえ		さんどまめ、にんじん	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、献立内容を変更することがあります。

今月の地場産

5日(水)「ほうれん草とコーンのサラダ」ほうれん草
7日(金)「なめこの赤だし」青ねぎ
13日(木)「水菜のみそ汁」久御山みそ
14日(金)「ザワークラウト風」キャベツ
20日(木)「小松菜のみそ汁」小松菜、久御山みそ
26日(水)「ねぎサラダ」青ねぎ

