



1月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会
久御山町立東角小学校

日(曜)	献立名	赤色のたべもの (体をつくるものになる)	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	
	おそうじ	とりにく、しろみそ、ちゅうみそ	だいこん、にんじん、みずな	しらたまだんご	だしかつお、だしこんぶ	
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		
	けいちゃん	とりにく、ほっちゃんみそ 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 だしこんぶ	
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	カレールウ、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、チャツネ	
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		
	さばのしょうがに	さば	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	
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	
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	こむぎこ、さといも、さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ みりん、だしこんぶ、だしかつお	
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 だしこんぶ、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ぼろに	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	
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	
24 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				632 kcal 22.2 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	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	
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がサラダ		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	
26 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				556 kcal 21.2 g
	ごはん			ごはん		
	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	
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	しらたまだんご、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	
30 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				660 kcal 26.5 g
	ごはん			ごはん		
31 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				695 kcal 21.4 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	しらたまだんご、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	
31 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				695 kcal 21.4 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	しらたまだんご、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	

※ 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) 「けいちゃん」 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) 「白菜のとうとうあんかけごはん」 白菜

