



1月献立表



日	曜	献立名	主な材料			学校給食摂取基準			
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	
			あ か	み どり	き い ろ	650	26.0	18.0	
9	火	ミニコッペパン スパゲティナポリタン ブロッコリーサラダ プリン	牛乳 ぶた肉 ハム 牛乳 粉チーズ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ グリルピーズ かみわか とうもろこし	パン カレ 油 ごま カリフラワー バター	624	24.4	19.8
10	水	ごはん ほっけの一夜干し焼き ひじきの五目豆 とん汁	牛乳 とり肉 大豆 ちくわ 油あげ ぶた肉 とうふ ほっけ みそ	にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう 油 じゃがいも	621	27.4	17.3
11	木	バーガーパン コロケ (ソース) マカロニサラダ やさいスープ	牛乳 ハム ベーコン	にんじん	たまねぎ きゅうり はくさい	パン パン粉 油 マカロニ じゃがいも	657	22.0	24.1
12	金	セルフピビンバ (ごはん ピビンバの具) はるさめスープ みかん	牛乳 ぶた肉 とり肉 牛乳	にんじん ほうれん草	大豆もやし たまねぎ キャベツ みかん	ごはん 油 ごま はるさめ ごま油	648	23.2	18.1
15	月	ごはん ポークカレー だいこんとハムのマリネ シューアイス	牛乳 ぶた肉 ハム 牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん きゅうり	ごはん 油 じゃがいも ドレッシング	689	19.6	22.0
16	火	バターコッペパン トナリズミートボール (2こ) シーザーサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 とり肉 ぶた肉 ハム 生クリーム	トマト かぼちゃ	きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン ドレッシング バター	591	20.3	24.1
17	水	◆日本味めぐり～京都府～◆ ごはん 昆布とまっ茶のふりかけ にしんのてり焼き 煮しめ ゆばのすまし汁	牛乳 にしん とり肉 ゆば かまぼこ	にんじん いんげん ほうれん草	たけのこ ごぼう れんこん ねぎ	ごはん さとう 油 さといも 白玉ふ	614	25.1	17.3
18	木	あげパン (ココアコッペパン) スクランブルエッグ ワンタンスープ スティックチーズ	牛乳 たまご ぶた肉 牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん こまつな	とうもろこし たまねぎ もやし	パン さとう バター ワンタン 油	646	25.7	27.2
19	金	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい (2こ) きゅうりともやしのサラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 大豆 みそ ハム	にんじん	ねぎ もやし きゅうり	ごはん さとう 油 ごま でんぷん ごま油 しょうがの皮	674	28.7	20.1
22	月	ごはん すきやき ほうれんそうのいそかあえ なっとう	牛乳 とうふ ぶた肉 なっとう のり	にんじん ほうれん草	ねぎ はくさい もやし	ごはん さとう 油	616	26.7	17.4
23	火	ココアコッペパン (あげパン) チキンピーズ イタリアンサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 とり肉 大豆 ハム チーズ ヨーグルト	トマト にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン さとう 油 じゃがいも ドレッシング	650	27.5	25.6
24	水	セルフキムタクごはん (ごはん キムタクごはんの具) 中華スープ オレンジ	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉	にんじん こまつな	はくさい もやし だいこん オレンジ	ごはん さとう 油 ごま でんぷん ごま油	621	25.6	18.7
25	木	コッペパン クリームシチュー ツナとわかめのサラダ 青りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 ツナ 牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	パン 油 じゃがいも バター ドレッシング	615	23.2	22.7
26	金	ごはん ハムカツ (ソース) こまつなのごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ハム みそ 牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし たまねぎ	ごはん さとう 油 ごま パン粉 じゃがいも	644	17.9	18.6
29	月	ごはん さばのみそ煮 キャベツのしおこんぶあえ かきたま汁	牛乳 さば みそ たまご とうふ こんぶ	にんじん ほうれん草	キャベツ きゅうり ねぎ	ごはん ごま油 でんぷん	640	23.8	22.3
30	火	ミニパンプキンコッペパン サンマーメン はるまき だいこんの中華風サラダ	牛乳 ぶた肉 ハム 牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ はくさい もやし だいこん きゅうり	パン 油 ちゅうかめん ごま油 でんぷん ドレッシング はるまきの皮	622	21.5	29.0
31	水	ごはん 和風たまねぎソースハンバーグ 五目きんぴら はくさいのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 さつまあげ とうふ みそ	にんじん	たまねぎ ごぼう はくさい ねぎ	ごはん さとう 油	637	24.1	17.9

※食材料購入の都合により、献立を一部変更する事があります。
※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でも、よくかんで食べることをご指導ください。また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている場合もあります。気をつけて食べましょう。

※12月の給食で使用した以下の食材の放射性物質検査を実施しましたが、いずれも検出されませんでした。【冷凍ほうれん草、ねぎ、たまねぎ、キャベツ、豚肉、大根、にんじん、はくさい、きゅうり】



冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘みやうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘みをぜひ味わってみてください。

※ 12月分の給食費口座振替日は1月9日です。未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。

