



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 ふた肉 ハム 牛乳 粉チーズ	ブロッコリー にんじん たまねぎ グリーンピース 加ワカ- とうもろこし	パン スパゲティ 油 ごま ドレッシング 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 牛乳 ちくわ 油あげ ひじき ふた肉 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 キャベツ きゅうり もやし 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	セルフビビンバ （ごはん ビビンバの具） はるさめスープ みかん	牛乳 ふた肉 とり肉 牛乳	にんじん 大豆もやし もやし ほうれん草 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 パニラシュアイス	牛乳 ふた肉 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 トマト・スミットボール（2こ） シーザーサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 とり肉 ふた肉 牛乳 ハム 生クリーム	トマト きゅうり キャベツ かぼちゃ 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 牛乳 ゆば かまぼこ こんぶ	にんじん いんげん ほうれん草	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 ふた肉 牛乳 チーズ	ほうれん草 とうもろこし にんじん たまねぎ もやし こまつな	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 ふた肉 牛乳 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 でんぶん しょうがの皮	674	28.7	20.1
22	月	ごはん すきやき ほうれん草のいそかあえ なっとう	牛乳 とうふ ふた肉 牛乳 なっとう のり	にんじん ねぎ ほくさい ほうれん草 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 牛乳 ハム チーズ ヨーグルト	トマト たまねぎ きゅうり にんじん 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 ふた肉 たまご 牛乳 とり肉	にんじん はくさい もやし こまつな だいこん オレンジ	ごはん さとう 油 でんぶん 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 ふた肉 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 ごま 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 たまねぎ にんじん	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 牛乳 たまご とうふ こんぶ	にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草 ねぎ	ごはん ごま油 でんぶん	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 ふた肉 ハム 牛乳	かぼちゃ たまねぎ ほくさい にんじん もやし だいこん きゅうり	パン 油 ごま ちゅうかめん でんぶん 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 ふた肉 牛乳 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、よくんで食べることを指導ください。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。

新年あけましておめでとうございます
今年もよろしくお願いします

★あげパン実施校

18日 (木)	田沼小 吉水小 梶本小 多田小 田沼東中 あそ野学園
23日 (火)	城北小 旗川小 赤見小 石塚小 出流原小 赤見中 葛生義務

◆ 日本味めぐり ◆
1月17日 (水)
きょうと府
京都府
kyoto