

日	曜日	献立	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		その他	エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8	木	正月献立								
		ごはん					米			
		ぶりの照り焼き	ぶり				砂糖 片栗粉		酒 みりん	
		紅白なます			きんときになじん	大根	砂糖		濃口しょうゆ	811 kcal
		七草風小もち	鶏肉		みずな せり	大根 白菜	煮込みもち		米酢 塩	34.0 g
					きんときになじん	かぶの葉			淡口しょうゆ	
9	金					こかぶ		【七草】	塩 酒 削り節	
		牛乳		牛乳					だし昆布	
		ごはん					米			
		韓国風肉じゃが	豚肉		にんじん にら	玉ねぎ しめじ	じゃがいも	油 いりごま	濃口しょうゆ	730 kcal
							こんにゃく		コチュジャン	31.3 g
13	火						砂糖			
		三色ナムル	ささみ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	濃口しょうゆ 酢	
		牛乳		牛乳						
		ごはん					米			
		ポークカレー	豚肉		にんじん	生姜 にんにく	じゃがいも	油	カレー粉	819 kcal
14	水					玉ねぎ			こしょう 塩	29.5 g
		ひじきのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん 小松菜	コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	カレールウ	
		牛乳		牛乳					濃口しょうゆ 塩	
		ごはん					米			
		バーベキューチキン	鶏肉			レモン果汁	はちみつ		塩 こしょう 酒	740 kcal
15	木								トマトケチャップ	32.1 g
		ブレンヂサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ コーン	砂糖	オリーブ油	ウスターソース	
		コンソメスープ	豚肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ 白菜	じゃがいも	油	酢 塩 こしょう	
									チキンスープ	
		牛乳		牛乳					淡口しょうゆ 塩	
16	金	ごはん					米			
		さばのしょうが煮	さばのしょうが煮							
		あつぎり漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ				724 kcal
		かぶのみそ汁	油揚げ 豆腐		にんじん	かぶ			削り節	31.8 g
			みそ 赤みそ			かぶの葉				
19	月	牛乳		牛乳						
		味付けパン					味付けパン			
		鶏肉とじゃがいもの	鶏肉			レモン果汁	片栗粉	油	酒 濃口しょうゆ	868 kcal
		ケチャップ和え					じゃがいも 砂糖		トマトケチャップ	31.3 g
		ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ			ウスターソース	
20	火								淡口しょうゆ	
									塩 こしょう	
		牛乳		牛乳					チキンスープ	
		郷土料理（山梨県）								
		少なめごはん					米			725 kcal
21	水	ほうとう	鶏肉 油揚げ		にんじん かぼちゃ	大根 白菜	ほうとう		淡口しょうゆ	27.9 g
			みそ			しめじ 白ねぎ			煮干し	
		わかさぎの南蛮漬け		わかさぎ粉付	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ	砂糖	油	米酢	
									淡口しょうゆ	
		牛乳		牛乳						
22	木	ごはん					米			
		肉キャベツ	豚肉 みそ		にんじん ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油	酒 みりん	782 kcal
						生姜 りんご			濃口しょうゆ	34.2 g
		ビーフンスープ	鶏肉		にんじん 青ねぎ	白菜 玉ねぎ	ビーフン	油 ごま油	トマトケチャップ	
						もやし			ウスターソース	
23	金					干しいたけ			コチュジャン	
		牛乳		牛乳					トウバンジャン	
		お茶の日献立								
		ごはん					米			
		ちくわのてん茶揚げ	竹輪		小松菜 にんじん	もやし コーン	米粉	油	碾茶	734 kcal
24	土	梅肉和え				梅肉	砂糖		米酢	24.0 g
		大根のみそ汁	油揚げ	わかめ	にんじん 青ねぎ	大根 白菜			濃口しょうゆ	
			一休みそ			玉ねぎ しめじ			煮干し	
		牛乳		牛乳						
		ちゃんこ鍋	鶏豚肉団子		にんじん	白菜 大根	米	油	酒 みりん	736 kcal
25	日		豆腐 油揚げ			えのきたけ			濃口しょうゆ	25.8 g
		きんぴらごぼう	さつま揚げ		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油	塩 削り節	
					さやいんげん				みりん	
		牛乳		牛乳					濃口しょうゆ	
		ごはん					米			
26	月	厚揚げの野菜あんかけ	厚揚げ 豚肉		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ 生姜	砂糖 片栗粉		濃口しょうゆ	746 kcal
						干しいたけ			淡口しょうゆ	31.4 g
		ほうれんそうと白菜の	竹輪		ほうれんそう	白菜	砂糖	いりごま	みりん 酒	
		ごま酢和え			にんじん			すりごま	削り節	
		牛乳		牛乳					米酢	



日	曜日	献立	主な食品						その他	エネルギー たんぱく質	
			主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群			
<div><div></div><div>給食週間「ミラノ・コルティナオリンピック開催！～スポーツを通じて世界を知ろう！～</div><div></div></div>											
カナダ	26	月	ガーリックライス			パセリ粉		米	オリーブ油	ガーリックパウダー チキンスープ 塩	723 kcal 37.4 g
			メープルマスタードチキン	鶏肉			にんにく レモン果汁	メープルシロップ		塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ マスタード	
			サーモンのクリームスープ	鮭	牛乳	にんじん	枝豆 玉ねぎ コーン	じゃがいも 米粉	油	塩 淡口しょうゆ チキンスープ	
			牛乳		牛乳						
ロシア	27	火	コーンライス				コーン	米		酒 塩 チキンスープ	730 kcal 25.9 g
			ボルシチ	豚肉		にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ	じゃがいも	油	塩 こしょう トマトケチャップ チキンスープ ローレル(粉)	
			オリヴィエサラダ	チキンハム		にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	
			牛乳		牛乳						
韓国	28	水	ごはん ブルコギ	牛肉		にんじん 青ねぎ	にんにく もやし キャベツ 玉ねぎ	米 砂糖	ごま油 油	濃口しょうゆ みりん	748 kcal 30.1 g
			ささみと春雨のサラダ	ささみ		にんじん	きゅうり	緑豆春雨 砂糖	ごま油	淡口しょうゆ 酢	
			韓国風のり		韓国風のり						
			牛乳		牛乳						
中国	29	木	ごはん 麻婆豆腐	豚ひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん 青ねぎ	にんにく 生姜 玉ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 片栗粉	油 ごま油	トウバンジャン 濃口しょうゆ 塩 こしょう	776 kcal 31.2 g
			チンゲンサイの華風和え	ハム		チンゲンサイ にんじん	もやし	砂糖	ごま油	塩 酢 濃口しょうゆ	
			牛乳		牛乳						
			牛乳								
イタリア	30	金	コッペパン ボロネーゼスパゲティ	牛ひき肉 豚ひき肉		にんじん トマト缶	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン スパゲッティ	油	トマトケチャップ トマトピューレー ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう	871 kcal 35.5 g
			イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ コーン		イタリアンドレッシング		
			牛乳		牛乳						
			牛乳								

◇材料の都合で献立が変更になることがあります。
◇マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
◇カレーに使用しているルウは、アレルゲン28品目を使用していません。
◇エビ、カニが生息する海域で採取された食品を使用することがあります。
◇ちりめんじゃこ、わかめ等の海産物には、エビ、オキアミ（エビの形をしたプランクトン）、カニが混入している可能性があります。

今月使用予定の京田辺市産の食材

○米 ○青ねぎ ○水菜 ○かぶ
○キャベツ ○大根 ○白菜 ○にん



「Delicious」
デリシャス



「Вкусно」
フクースナ



「맛있어요」
マシッソヨ



「好吃」
ハオチー



「Buono」
ブオーノ

言ってみよう
いろいろな国の
「おいしい」