



1月 கொண்டே பிய்ய



西京市立東伏見小学校

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	17時 - たんぱく質	
9 水	カレーライス	鶏肉	精白米 油 ジャガイモ 小麦粉 バター	根しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	697 kcal	
	コールスローサラダ		油 三温糖	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり 玉ねぎ		
	ミニチーズタルト / ぎゅうにゅう	クリームチーズ ヨーグルト 生クリーム	上白糖 小麦粉 ビスケット	レモン		
10 木	かいせんとマトリゾット	ドイツ・デンマーク献立 男子ハンドボール選手権の開催地 にちなんで献立です。	ベーコン ツナ チーズ ★いか ★えび	玉ねぎ トマト	599 kcal	
	ひよこまめいりサモサ	豚肉 ひよこまめ	ジャガイモ 油 ぎょうざの皮 揚げ油	玉ねぎ にんじん		
	きゃべつのサラダ / ぎゅうにゅう	ウィンナーソーセージ	油 三温糖	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし		
11 金	しっぽくうどん	鏡開き献立(信田煮) 油揚げの中に丸餅を入れて煮込みます。	豚肉 油揚げ 厚けつり	うどん 油 ★さといも	601 kcal	
	しのだに	大油揚げ	もち	根しょうが にんじん 干し椎茸 こまつな 長ねぎ しめじ		
	だいこんとはくさいのじゃこあえ / ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ	ごま油 三温糖 ごま	だいこん はくさい にんじん		
15 火	ぶたにくのしぐれにごはん	豚肉	精白米 米粒麦 油 しらたき 三温糖	根しょうが 玉ねぎ ごぼう にんじん	627 kcal	
	はたはたのからあげ	はたはた	でんぷん 揚げ油	根しょうが		
	きりたんぼじる / ぎゅうにゅう	鶏肉 厚けつり	きりたんぼ 油 糸こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん まいたけ 長ねぎ はくさい		
16 水	マーボー豆腐どん	豆腐 豚肉 大豆ミート 味噌	精白米 油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく 根しょうが にんじん だけこのこ 干し椎茸 長ねぎ なら	630 kcal	
	ちゅうかサラダ	油揚げ	ごま ごま油 三温糖	もやし こまつな にんじん		
	みかんいりぎゅうにゅうかんでん / ぎゅうにゅう	粉寒天 飲用牛乳 生クリーム	上白糖	みかん缶		
17 木	くろざとうパン		黒砂糖パン		608 kcal	
	こまったさんのマカロニグラタン	鶏肉 生クリーム 調理用牛乳 チーズ	じゃがいも 油 マカロニ バター 小麦粉 油 パン粉	にんじん ほうれんそう 玉ねぎ パセリ		
	ジュリエンスープ	ベーコン 豚骨	油	キャベツ 玉ねぎ にんじん セロリー とうもろこし		
	いよかん / ぎゅうにゅう			いよかん		
18 金	ごはん		精白米		621 kcal	
	いかのレモンしょうゆかけ	★いか	でんぷん 揚げ油 三温糖	レモン		
	じゃがいもきんぴらいため	豚肉 さつま揚げ	油 ジャガイモ 糸こんにゃく 三温糖 ごま	にんじん さやいんげん とうがらし		
	とうふのみぞれみそしる / ぎゅうにゅう	わかめ 豆腐 油揚げ 厚けつり 味噌		だいこん にんじん なめこ 長ねぎ		
21 月	なっとうキムチチャーハン	豚肉 納豆	精白米 ごま油 油	長ねぎ にんじん なら はくさい	593 kcal	
	はるさめサラダ	ロースハム	はるさめ ごま 三温糖 ごま油	こまつな キャベツ もやし		
	たまごいりちゅうかコーンスープ / ぎゅうにゅう	鶏肉 豆腐 ★たまご	油 でんぷん	玉ねぎ にんじん とうもろこし 長ねぎ こまつな		
22 火	ガーリックチキンライス	鶏肉	精白米 油	にんにく 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム とうもろこし	640 kcal	
	エゲケー(デンマークふうたまごやき)	★たまご ベーコン にしん 調理用牛乳 生クリーム チーズ	油 バター	玉ねぎ ほうれんそう ミニトマト		
	キャベツのスープ / ぎゅうにゅう	ベーコン 厚けつり	油	キャベツ 玉ねぎ にんじん		
23 水	カレーなんばん	豚肉 かまぼこ 油揚げ 厚けつり	うどん 油 でんぷん	根しょうが にんじん こまつな 長ねぎ 干し椎茸	673 kcal	
	カラフルまめサラダ	大豆 味噌	じゃがいも ごま 油 三温糖 練りごま	えだまめ にんじん だいこん とうもろこし		
	まっちゃんむしパン / ぎゅうにゅう	調理用牛乳 甘納豆(あずき)	小麦粉 三温糖 バター			
24 木	ごまごはん		精白米 ごま		596 kcal	
	さけのしおやき	塩ざけ				
	おひたし	おかか削り 油揚げ		はくさい ほうれんそう にんじん		
	いもに / ぎゅうにゅう	豚肉 豆腐 厚けつり	油 こんにゃく ★さといも 三温糖	根しょうが だいこん にんじん ごぼう まいたけ しめじ ししいたけ こまつな 長ねぎ		
25 金	きなこあげぱん	今も昔も大人気! きなこあげぱん	きな粉	ミルクパン 揚げ油 三温糖	663 kcal	
	カミカミサラダ		ちくわ ★ささいか	油 三温糖	だいこん きゅうり にんじん キャベツ 切干しいたご	
	にくだんごスープ / ぎゅうにゅう		豚肉 鶏肉 豆腐 厚けつり	でんぷん ごま油 はるさめ	長ねぎ 根しょうが はくさい にんじん ほうれんそう 干し椎茸	
28 月	ごはん		精白米		622 kcal	
	くじらのたつたあげ	昔の定番! くじら	くじら肉(赤肉)	でんぷん 揚げ油	根しょうが にんにく	
	ごまあえ			ごま 三温糖	だいこん はくさい にんじん	
	かきたまじる / ぎゅうにゅう	★たまご 鶏肉 豆腐 厚けつり	でんぷん	長ねぎ にんじん こまつな		
29 火	ソフトめん ミートソース	こちらも昔の定番! ソフト麺	大豆ミート 豚肉	ソフト麺 油 三温糖 小麦粉	根しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ にんじん	597 kcal
	だいこんサラダ		ポークハム	油 三温糖	だいこん こまつな もやし	
	キャベツとウィンナーのスープ / ぎゅうにゅう		ウィンナー 厚けつり		キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし	
30 水	むぎごはん		精白米 米粒麦		622 kcal	
	むろあじいりハンバーグ	東京都献立	豆腐 豚肉 むろあじ	油 パン粉	玉ねぎ にんじん	
	こまつなのサラダ			油 三温糖	キャベツ こまつな にんじん とうもろこし 玉ねぎ	
	あしたばうどんスープ / ぎゅうにゅう	鶏肉 厚けつり	でんぷん あしたばうどん	はくさい にんじん こまつな えのき		
31 木	ひじきごはん	鶏肉	精白米 油 三温糖	干し椎茸 ごぼう にんじん	602 kcal	
	みそポテト	味噌	じゃがいも 揚げ油 三温糖			
	ちゃんこじる	鶏肉 たら 生揚げ 厚けつり	でんぷん こんにゃく	はくさい にんじん 干し椎茸 だいこん こまつな 長ねぎ		
	みかん / ぎゅうにゅう			みかん		

※納品等の関係で、献立が変更になる場合があります。