

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	その他	エネルギー たんぱく質
1 水	牛乳 ごはん 八宝菜 大根のナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、うすらたまご(水煮)、いか	こめ、あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、さとう、ごま	しょうが、たまねぎ、にんじん、はくさい、もやし、たけのこ(水煮)、ほししいたけ、チンゲンサイ、だいこん	しょうゆ、さけ、しお、こしょう、す	600 kcal 23.3 g
2 木	牛乳 ごはん 里芋のそぼろ煮 菊菜のごま和え	ぎゅうにゅう、とりにく、あつあげ	こめ、あぶら、さといも、さとう、かたくりこ、ごま	だいこん、さやいんげん、にんじん、こんにゃく、もやし、しゅんぎく(きくな)	しょうゆ、みりん、さけ	599 kcal 21.7 g
3 金	牛乳 ごはん ちゃんこ鍋 ひじきの煮物	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、あぶらあげ、ひじき、さつまあげ、ぶたにく	こめ、あぶら、ごまあぶら、じゃがいも、さとう	はくさい、にんじん、だいこん、しめじ、しろねぎ、しょうが、にんにく、さやいんげん	さけ、みりん、しょうゆ、しお、だしかつお	635 kcal 24.6 g
6 月	牛乳 衣笠どんぶり 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、たまご、かまぼこ、いっきゅうみそ	こめ、さとう、かたくりこ、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、あおねぎ、こまつな	しょうゆ、みりん、さけ、だしかつお、だしじゃこ	677 kcal 25.9 g
7 火	牛乳 ごはん ほっけのからあげ 五目汁 白菜の即席漬	ぎゅうにゅう、ほっけ、とりにく、あぶらあげ	こめ、かたくりこ、あぶら	しょうが、だいこん、にんじん、こんにゃく、みつば、はくさい	さけ、しょうゆ、みりん、だしかつお、しお、こんぶ	633 kcal 25.1 g
8 水	《まるごときょうとの日献立》 牛乳 牛肉と大根のごはん 地元野菜のみそ汁 えびいものからあげのり塩味	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく、ぶたにく、いっきゅうみそ、あおのり	こめ、さとう、あぶら、えびいも、かたくりこ	だいこん、はくさい、にんじん、みぶな	さけ、みりん、しょうゆ、しお、だしじゃこ	616 kcal 22.1 g
9 木	牛乳 ごはん 鶏肉と大根の韓国風煮物 春雨サラダ	ぎゅうにゅう、とりにく、ローズハム	こめ、ごまあぶら、さとう、りょくとうはるさめ	だいこん、にんじん、にんにく、さやいんげん、キャベツ	す、みりん、さけ、コチュジャン、しお、しょうゆ	654 kcal 23.6 g

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	その他	エネルギー たんぱく質
10 金	《お楽しみ献立》 牛乳 うすまきバターパン 煮込みハンバーグ キャベツのスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、ウインナー	バターパン、さとう、りんごゼリー	にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、ホールコーン	トマトケチャップ、ウスターソース、みりん、しお、こしょう、しょうゆ、とりからスープ	733 kcal 25.1 g
13 月	牛乳 ごはん 鶏肉と揚げじゃがの炒め物 チンゲンサイのナムル	ぎゅうにゅう、とりにく	こめ、かたくりこ、じゃがいも、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま	しょうが、ほししいたけ、たけのこ(水煮)、にら、にんじん、たまねぎ、にんにく、キャベツ、チンゲンサイ	さけ、しょうゆ、す	670 kcal 20.9 g
14 火	《いい歯の日献立》 牛乳 麦入りごはん カミカミカレー 貝柱のサラダ 福神漬	ぎゅうにゅう、とりにく、スキムミルク、チーズ、ほたてかいばしらフレーク	こめ、おおむぎ、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、バター、はちみつ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん、りんご、キャベツ、ホールコーン、ふくじんづけ	ワイン、カレーコト、トマトケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、ガーリックパウダー、オールスパイス、こしょう、とりからスープ、す、しお	690 kcal 22.5 g
15 水	《食育の日献立》 牛乳 ごはん 鮭の玉露揚げ えのきたけのすまし汁 三色おひたし	ぎゅうにゅう、さけ(魚)、とうふ	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	にんじん、えのきたけ、みつば、こまつな、きりほしだいこん、ぎょくろこ	しお、こしょう、さけ、しょうゆ、だしかつお	642 kcal 26.9 g
16 木	《冬至献立》 牛乳 菜めし みそ煮込みうどん こかぶの柚子香あえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、みそ	こめ、うどん、あぶら、さとう	だいこん、かぼちゃ、にんじん、はくさい、あおねぎ、ほししいたけ、かぶ、ゆず	なめしのもと、しょうゆ、だしかつお、だしこんぶ、す、しお	604 kcal 21.0 g

☆ 行事、食材等の事情により、献立を変更することがあります。

☆まるごときょうとの日献立について☆

「まるごときょうとの日献立」とは、使用する農林水産物をすべて京都府産のものに限定した献立です。

また、以下のとおり京都府の中でもできるだけ京田辺市産のものを使う予定です。

- ・牛肉と大根のごはん→米、大根は京田辺市産
牛肉は京都府産
- ・地元野菜のみそ汁→白菜、にんじん、壬生菜は京田辺市産
豚肉は京都府産
- ・えびいものからあげのり塩味→えびいもは京田辺市産



★季節のかおり★



☆今月の献立について☆

- 8日(水) まるごときょうとの日献立・・・牛肉と大根のごはん、地元野菜のみそ汁、えびいものからあげのり塩味
 - 10日(金) お楽しみ献立・・・うすまきバターパン、りんごゼリー
 - 14日(火) いい歯の日献立・・・カミカミカレー
 - 15日(水) 食育の日献立・・・鮭の玉露揚げ
 - 16日(木) 冬至献立・・・みそ煮込みうどん、こかぶの柚子香あえ
- ※「ん」のつく食べ物(うどん、にんじん、だいこん、なんきん(かぼちゃ))が入っています。

今年の冬至は、
12月22日(水)です。



☆地産地消給食☆

今月の「米(ヒノヒカリ)」「えび芋」「里芋」「かぶ」「大根(2日,3日,7日,8日,9日,16日)」「白菜(3日,7日,8日)」「壬生菜」「小松菜(15日)」「青ねぎ(16日)」「にんじん(8日)」「かぼちゃ」「玉露粉」は、京田辺市産のものをを使う予定です。



ぎょろマン

3学期は1月12日(水)から給食が始まります。