



1月 献立表

御所市学校給食センター

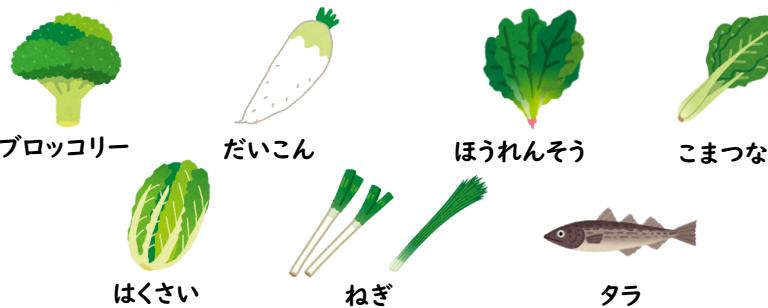
*毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 エネルギー たんぱく質 脂質	中学生 エネルギー たんぱく質 脂質
お正月献立	ごはん お雑煮 紅白炒めなます 黒豆	米 板こんにゃく 白玉餅 里芋 奈良の金ごま ごま油 油	木綿豆腐 米みそ うすあげ 黒豆	大根 人参 金時人参 青ねぎ 人参 れんこん 切干大根	だしパック 濃口しょうゆ みりん 醋	741kcal 25.3g 13.8g	741kcal 25.3g 13.8g
	パン マカロニスープ キャベツソテー	パン シェルマカロニ 油	鶏肉	人参 玉ねぎ プロッコリー パセリ	コンソメ 塩 こしょう 淡口しょうゆ		721kcal 30.5g 23.4g
	ワインソースがけ	砂糖 でん粉	ポークワインナー	キャベツ 人参	カレー粉 濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう		
いい歯の日	ごはん 冬野菜のハ宝葉 春雨サラダ 揚げしゅうまい(小:2c、中:3c)	米 油 でん粉 ごま油	豚肉 かまぼこ 茎わかめ 野菜しゅうまい	白菜 玉ねぎ 人参 もやし 大根 いんじめじ キャベツ 人参	中華スープ 淡口しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華ドレッシング	805kcal 24.9g 27.1g	805kcal 24.9g 27.1g
	パン ハヤシシチュー カミカミひじきサラダ 白身魚のフライ	パン じゃがいも ハヤシルウ 油	豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース ぶなしめじ	ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ 塩 こしょう		841kcal 30.6g 26.7g
	ジョア ※牛乳無し	奈良の金ごま	ささみフレーク ひじき	ごぼう コーン	ノンエッグマヨネーズ 濃口しょうゆ		
食育の日	ごはん かぼちゃの豆乳スープ ビーンズサラダ チキンのメキシカンソースがけ	米 油 オリーブ油 砂糖 砂糖	ショルダーベーコン 豆乳 ささみフレーク ミックスドビーンズ 鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 プロッコリー パセリ にんにく キャベツ 玉ねぎ ダイストマト缶 パセリ	コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう 酢 濃口しょうゆ こしょう トマトケチャップ トンカツソース 濃口しょうゆ チリパウダー	744kcal 29.8g 21.2g	744kcal 29.8g 21.2g
	ごはん かず汁 かぶのそぼろ煮 アジの照り焼き	米 突きこんにゃく 酒かず 砂糖 油 でん粉	うすあげ 米みそ 豚ひき肉	白菜 大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ かぶ 人参 えのきだけ しょうが	だしパック みりん 濃口しょうゆ みりん だしパック 酒 塩		712kcal 33.0g 15.7g
	ミルメーク	ミルメーク(いちご)					
奈良県の日	パン クリームシチュー ほうれん草のソテー	パン じゃがいも シチュールウ 油 マーガリン 油	鶏肉 ベーコン 野菜コロッケ	玉ねぎ 人参 大根 プロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 コーン	こしょう 塩 淡口しょうゆ 塩 こしょう	852kcal 30.0g 30.0g	852kcal 30.0g 30.0g
	コロッケ						
	ごはん 御所の柿入りカレー ツナと白菜の塩こんぶ和え フルーツゼリー	米 じゃがいも カーレルウ 油	豚肉 ツナ 塩こんぶ	玉ねぎ 人参 御所柿 白菜 コーン ミックスドフルーツ缶 (黄桃、パイナップル、和梨、みかん)	濃口しょうゆ ウスターソース カレー粉 塩 こしょう 濃口しょうゆ	811kcal 21.6g 23.3g	811kcal 21.6g 23.3g
23日(金)	米粉パン オニオンスープ 野菜ソテー	米粉パン 油	チキンワインナー	玉ねぎ 人参 コーン パセリ	コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう		738kcal 33.5g 24.0g
	ハンバーグケチャップソースがけ	砂糖	鶏ひき肉	キャベツ 小松菜 人参	コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう		
			ハンバーグ		トマトケチャップ トンカツソース		

全国学校給食週間(26日～30日)「日本味めぐり」

青森県	ごはん せんべい汁 茎わかめの炒め物 りんごゼリー(単配)	米 かやきせんべい 糸こんにゃく 砂糖 ごま油 りんごゼリー	鶏肉	人参 ごぼう ぶなしめじ 白ねぎ	だしパック 淡口しょうゆ 塩 酒	677kcal 23.5g 10.5g	677kcal 23.5g 10.5g
大分県	ごはん 切干大根のみぞ汁 トリニータ丼の具 石垣もち	米 突きこんにゃく でん粉 油 砂糖 ごま油	木綿豆腐 米みそ 鶏肉	玉ねぎ ほうれん草 人参 切干大根 青ねぎ にら しょうが にんにく	だしパック 酒 濃口しょうゆ コチュジャン 塩 ベーキングパウダー	761kcal 29.0g 14.7g	761kcal 29.0g 14.7g
	パン ピリ辛スープ スラッピージョー	パン 油 ごま油 砂糖 油	豚肉 木綿豆腐 米みそ 豚ひき肉 ひきわり大豆	白菜 玉ねぎ 人参 にら 玉ねぎ	コンソメ 淡口しょうゆ トウバンジャン こしょう トマトケチャップ トンカツソース こしょう 塩		
愛知県	ゆかりごはん 飛鳥鍋風汁 ほうれん草のごま和え 柿の葉寿司	米 鶏肉 木綿豆腐 豆乳 米みそ				779kcal 29.8g 32.5g	779kcal 29.8g 32.5g
	キャベツ入りつくね	キャベツ入り平つくね					
	奈良県						
奈良県	減量パン 富士宮焼きそば チングンサイのマヨサラダ 鶏肉のお茶天ふら	パン 焼きそば麺 油 ツナ 天ぷら粉 油	豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし	ウスターソース トンカツソース 塩 こしょう 味付けおかか	655kcal 26.6g 13.7g	655kcal 26.6g 13.7g
	奈良県産の食材は、太字で表しています。 外国産の食材は、斜体で表しています。						

1月旬の食材



奈良県カレーの日

今年の1月22日は御所市だけでなく奈良県内の学校給食でカレーが食べられています。

御所市では、昔から柿の生産が盛んで、御所市が発祥の「御所柿」という甘い柿が生産されています。近年は昔よりも生産量が少なくなってきたが22日の給食のカレーに御所柿や御所市内で作られた柿を使用しています。

甘い柿がカレーに入ったらどんな味がするのか?お楽しみに♪

