



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 	13日 (火)	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	米 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	だしバック 濃口しょうゆ みりん 酢	741kcal 25.3g 13.8g	741kcal 25.3g 13.8g
	14日 (水)	パン マカロニスープ キャベツソテー ウインナーソースがけ	パン シェルマカロニ 油 砂糖 でん粉	鶏肉 油 ポークウインナー	人参 玉ねぎ ブロッコリー パセリ キャベツ 人参	コンソメ 塩 こしょう 濃口しょうゆ カレー粉 濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう トンカツソース 濃口しょうゆ	721kcal 30.5g 23.4g	721kcal 30.5g 23.4g
	15日 (木)	ごはん 冬野菜の八宝菜 春雨サラダ 揚げしゅうまい(小：2こ、中：3こ)	米 油 でん粉 ごま油 春雨 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 ぶなしめじ キャベツ 人参	中華スープ 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華ドレッシング	805kcal 24.9g 27.1g	805kcal 24.9g 27.1g
いい歯の 日 	16日 (金)	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 ジョア ※牛乳無し	パン じゃがいも ハヤシルウ 油 奈良の金ごま 油	豚肉 ささみフレーク ひじき タラのフライ ジョア(ブルーベリー)	玉ねぎ 人参 グリンピース ぶなしめじ ごぼう コーン	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 ノンエッグマヨネーズ 濃口しょうゆ	841kcal 30.6g 26.7g	841kcal 30.6g 26.7g
	19日 (月)	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 ブロッコリー 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 濃口しょうゆ 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
	20日 (火)	ごはん かす汁 かぶのそぼろ煮 アジの照り焼き ミルメーク	米 突きこんにゃく 酒かす 砂糖 油 でん粉 ミルメーク(いちご)	うすあげ 米みそ 豚ひき肉 アジのみりん醤油漬け	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	だしバック みりん 濃口しょうゆ みりん だしバック 酒 塩	712kcal 33.0g 15.7g	712kcal 33.0g 15.7g
奈良県 カレーの 日 	21日 (水)	パン クリームシチュー ほうれん草のソテー コロッケ	パン じゃがいも シチュールウ 油 マーガリン 油 油	鶏肉 ベーコン 野菜コロッケ	玉ねぎ 人参 大根 ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草 コーン	こしょう 塩 濃口しょうゆ 塩 こしょう	852kcal 30.0g 30.0g	852kcal 30.0g 30.0g
	22日 (木)	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 カレールウ 油 いちごダイスゼリー	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 ハンバーグケチャップソースがけ	米粉パン 油 油 砂糖	チキンウインナー 鶏ひき肉 ハンバーグ	玉ねぎ 人参 コーン パセリ キャベツ 小松菜 人参	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう トマトケチャップ トンカツソース	738kcal 33.5g 24.0g	738kcal 33.5g 24.0g
● 全国学校給食週間(26日～30日)「日本味めぐり」 ●								
青森県	26日 (月)	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 茎わかめ 油	人参 ごぼう ぶなしめじ 白ねぎ 人参	だしバック 濃口しょうゆ 塩 酒 濃口しょうゆ みりん 酒	677kcal 23.5g 10.5g	677kcal 23.5g 10.5g
	27日 (火)	ごはん 切干大根のみそ汁 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 さつまいも 薄力粉 砂糖	木綿豆腐 米みそ 鶏肉 油	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	だしバック 酒 濃口しょうゆ コチュジャン 塩 베이キングパウダー	761kcal 29.0g 14.7g	761kcal 29.0g 14.7g
	28日 (水)	パン ピリ辛スープ スラッピージョー キャベツ入りつくね	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 濃口しょうゆ 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	779kcal 29.8g 32.5g	779kcal 29.8g 32.5g
奈良県	29日 (木)	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 油 柿の葉寿司(鮭)	鶏肉 木綿豆腐 豆乳 米みそ	白菜 人参 ごぼう ぶなしめじ 青ねぎ ほうれん草 人参 もやし	ゆかり だしバック ごま和えの素	655kcal 26.6g 13.7g	655kcal 26.6g 13.7g
	30日 (金)	減量パン 富士宮焼きそば チンゲンサイのマヨサラダ 鶏肉のお茶天ぷら	パン 焼きそば麺 油 天ぷら粉 油	豚肉 ツナ 鶏肉	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし チンゲンサイ コーン 大和茶	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 ノンエッグマヨネーズ 濃口しょうゆ 塩	864kcal 34.7g 31.2g	864kcal 34.7g 31.2g



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



奈良県カレーの白

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りましたが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♪

