

令和7年度

1月の予定献立表

八幡市立小中学校

1月8日(木)		1月9日(金)		1月13日(火)		<div>【わくわく給食】</div> <div>～ 山城地域の 給食室おすすめレシピ～</div> <div>「久御山町の給食室おす すめレシピ」から、 「淀大根の煮物」をい ただきます。 淀大根とは？ 京都南部の淀地区を中 心に栽培されるように なったもので、聖護院大 根ともよばれています。 直径およそ20cm、重 さは大きいもので4kgに もなる大きな丸大根で、 まろやかな甘さを持ち、 大根特有の辛味や苦みが 少ないのが特徴です。</div> <div></div>									
ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 雑煮		ウインナーピラフ 牛乳 米粉マカロニスー プ キャベツとツナのサ ラダ		ゆかりご飯 牛乳 淀大根の煮物 豚汁											
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)										
米	55 g	米	70 g	米	80 g										
牛乳	1 本	ポークウインナー	20 g	ゆかり	2 g										
ぶり	1 切	にんじん	5 g	牛乳	1 本										
濃口しょうゆ	2 g	たまねぎ	5 g	丸大根	60 g										
みりん	1 g	ホールコーン	5 g	厚揚げ	30 g										
酒	1 g	塩	0.5 g	濃口しょうゆ	1 g										
濃口しょうゆ	3 g	こしょう	0.02 g	薄口しょうゆ	4 g										
さとう	1 g	濃口しょうゆ	1 g	さとう	3 g										
みりん	1 g	チキンスープ	10 g	みりん	1 g										
片栗粉	0.5 g	牛乳	1 本	けずりぶし	1 g										
水	5 g	ベーコン	10 g	水	30 g										
だいこん(八幡産)	30 g	にんじん	10 g	豚肉	10 g										
にんじん	5 g	たまねぎ	30 g	にんじん	10 g										
酢	3 g	米粉マカロニ	5 g	ごぼう	10 g										
上白糖	1.5 g	パセリ(乾)	0.03 g	たまねぎ	15 g										
塩	0.2 g	塩	0.4 g	板こんにやく	10 g										
煮込みもち	30 g	こしょう	0.03 g	青ねぎ(八幡産)	5 g										
とり肉	10 g	チキンスープ	8 g	八幡のみそ	9 g										
かまぼこ	10 g	薄口しょうゆ	2 g	八幡の白みそ	3 g										
金時人参	5 g	水	100 g	けずりぶし	2 g										
だいこん(八幡産)	20 g	キャベツ(八幡産)	40 g	水	100 g										
小松菜	10 g	ツナノンオイル	10 g												
八幡のみそ	4 g	にんじん	10 g												
八幡の白みそ	8 g	塩	0.2 g												
けずりぶし	2 g	こしょう	0.02 g												
水	100 g	酢	1 g												
		ノンエッグマヨネーズ	8 g												
<div></div>															
1月14日(水)		1月15日(木)		1月16日(金)		1月19日(月)									
ハヤシライス 牛乳 ジャーマンポテト		ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 五目汁		小型パン 牛乳 塩焼きそば ウインナーのスー プ りんごゼリー		発芽玄米入りごはん 牛乳 鶏肉とれんこんの甘からあえ たぬき汁									
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)								
米	74 g	米	80 g	小型パン	1 こ	米	75 g								
麦	6 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本	発芽玄米	5 g								
牛肉	20 g	生鯖	1 切	豚肉	25 g	牛乳	1 本								
にんじん	20 g	合わせみそ	10 g	いか	20 g	とり肉	60 g								
たまねぎ	60 g	さとう	4 g	にんじん	20 g	濃口しょうゆ	0.5 g								
しめじ	10 g	酒	1 g	キャベツ	30 g	片栗粉	7 g								
小麦粉	6 g	土しょうが	1 g	たまねぎ	30 g	酒	1 g								
マーガリン	6 g	みりん	2 g	太もやし	20 g	れんこん	20 g								
塩	0.6 g	濃口しょうゆ	2 g	ピーマン	5 g	揚げ油	9 g								
こしょう	0.02 g	水	10 g	ガーリックパウダー	0.03 g	さとう	3 g								
オールスパイス	0.02 g	豚肉	10 g	こしょう	0.03 g	濃口しょうゆ	3 g								
ローリエ	0.03 g	土しょうが	1 g	塩	1 g	みりん	1 g								
赤ワイン	1 g	にんじん	10 g	酒	2 g	だんご	10 g								
トマトケチャップ	10 g	たまねぎ	20 g	みりん	2 g	だいこん(八幡産)	15 g								
トマトピューレ	5 g	にら	5 g	チキンスープ	3 g	板こんにやく	15 g								
ウスターソース	2 g	太もやし	20 g	水	5 g	油揚げ	5 g								
デミグラスソース	10 g	薄口しょうゆ	4 g	焼きそばめん	50 g	さつま揚げ	10 g								
チキンスープ	4 g	塩	0.3 g	だんご	10 g	えのきたけ	8 g								
水	90 g	こしょう	0.02 g	たまねぎ	20 g	土しょうが	0.5 g								
牛乳	1 本	けずりぶし	2 g	ポークウインナー	15 g	青ねぎ(八幡産)	5 g								
ベーコン	10 g	水	100 g	薄口しょうゆ	3 g	薄口しょうゆ	2 g								
たまねぎ	20 g			塩	0.4 g	濃口しょうゆ	1 g								
じゃがいも	60 g			こしょう	0.02 g	けずりぶし	2 g								
パセリ(乾)	0.3 g			チキンスープ	6 g	塩	0.1 g								
マーガリン	1 g			水	100 g	水	100 g								
塩	0.2 g			パセリ(乾)	0.02 g	片栗粉	1 g								
こしょう	0.01 g			粉寒天	0.4 g										
				上白糖	3 g										
				水	30 g										
				りんごジュース	40 g										
		<div>1月の平均栄養量</div> <table><tr><th>区分</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr><tr><td>エネルギー</td><td>600kcal</td><td>733kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>26.5g</td><td>32.4g</td></tr></table>		区分	小学校	中学校	エネルギー	600kcal	733kcal	たんぱく質	26.5g	32.4g			<div></div>
区分	小学校	中学校													
エネルギー	600kcal	733kcal													
たんぱく質	26.5g	32.4g													
※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。															

