F・G・H ブロック

2月　きゅうしょく こんだてひょう

今月のめあて　たのしいふんいきをつくろう！

※使用食材の予定産地については、宇治市ホームページに掲載しています。
※アレルゲンの小麦・乳・卵・エビ・カニについて表示をしています。
※しょうゆ・みそ・みりん・ウスターソース・中濃ソース・ケチャップなど調味料について
　のアレルゲン表示はしていません。

宇治市学校給食献立委員会

3 月　たきこみずし / やきのり / いわしのにつけ / すましじる・みかんゼリー

(黄)	米	70.00
(赤)	ちくわ	3.00
(緑)	にんじん	3.00
(緑)	(缶)たけのこ	3.00
(緑)	(干)しいたけ	0.20
(黄)	砂糖(上白糖)	6.00
	塩	1.00
	酒	5.00
	米酢	12.00
	出し昆布	0.50
	焼きのり	1袋
(赤)	(冷)いわし	1尾
(緑)	土しょうが	1.00
	酢	1.00
	(濃)しょうゆ	4.00
	酒	1.00
(黄)	砂糖(三温糖)	3.00
	水	8.00
(赤)	豆腐	25.00
(緑)	にんじん	10.00
(緑)	たまねぎ	20.00
(緑)	えのきだけ	10.00
(赤)	(乾)カットわかめ	0.50
	塩	0.50
	(淡)しょうゆ	2.00
	出し昆布	0.50
	けずりぶし	2.00
	水	100.00
(黄)	みかんゼリー	1個

節分の献立

エネルギー	たんぱく質	脂　質
605 kcal	25.1ｇ	15.6ｇ

4 火　さけごはん / じゃがいもとちくわのごまに / はくさいときりこんぶの / あまずづけ

(黄)	米	80.00
(赤)	(乾)鮭フレーク	2.50
(赤)	豚肉	20.00
(赤)	ちくわ	20.00
	こんにゃく	25.00
(黄)	じゃがいも	50.00
(緑)	にんじん	20.00
(緑)	ごぼう	10.00
(緑)	(冷)三度豆	5.00
(黄)	砂糖(三温糖)	2.00
	(淡)しょうゆ	3.00
	(濃)しょうゆ	2.00
	酒	1.00
	みりん	1.00
	けずりぶし	1.00
	水	30.00
(黄)	白いりごま	2.00
(緑)	にんじん	7.00
(緑)	はくさい	40.00
(赤)	きざみ昆布	0.50
(黄)	砂糖(上白糖)	1.50
	酢	2.50
	塩	0.20

エネルギー	たんぱく質	脂　質
587 kcal	22.8ｇ	12.1ｇ

5 水　むぎごはん / ぎゅうどんぶり / みそしる / ぽんかん

(黄)	米	70.00
(黄)	米粒麦	10.00
(赤)	牛肉	50.00
(緑)	土しょうが	0.50
	糸こんにゃく	30.00
(緑)	たまねぎ	50.00
(緑)	ねぎ	5.00
(黄)	砂糖(三温糖)	1.50
	(濃)しょうゆ	3.00
	(淡)しょうゆ	2.00
	みりん	1.00
	酒	1.00
(黄)	じゃがいも	30.00
(緑)	にんじん	10.00
(緑)	たまねぎ	15.00
(緑)	えのきだけ	10.00
(赤)	(乾)カットわかめ	0.50
(赤)	赤みそ	3.00
(赤)	中みそ	8.00
	けずりぶし	2.00
	水	100.00
(緑)	ぽんかん	1個

エネルギー	たんぱく質	脂　質
613 kcal	27.1ｇ	12.0ｇ

6 木　こがたパン(小麦・乳) / カレーうどん(小麦) / れんこんサラダ / パインゼリー

(黄)	小型コッペパン	(小麦・乳)	1個
(黄)	(冷)うどん	(小麦)	60.00
(赤)	牛肉		10.00
(赤)	油揚げ		10.00
(黄)	砂糖(三温糖)		1.00
	(淡)しょうゆ		2.00
	酒		1.00
	みりん		1.50
	だし汁		3.00
(緑)	にんじん		7.00
(緑)	たまねぎ		20.00
(緑)	ねぎ		7.00
	カレー粉		0.40
	(淡)しょうゆ		3.50
	(濃)しょうゆ		1.00
	塩		0.20
(黄)	でんぷん		0.50
	けずりぶし		2.00
	水		100.00
(赤)	まぐろスープ漬		10.00
(緑)	れんこん		15.00
(緑)	にんじん		5.00
(緑)	キャベツ		20.00
(赤)	(干)ひじき		0.20
(黄)	砂糖(三温糖)		0.30
	(濃)しょうゆ		0.50
	(淡)しょうゆ		0.50
	水		1.00
(黄)	油		1.00
	酢		1.20
(黄)	砂糖(上白糖)		0.20
	塩		0.20
	こしょう		0.01
(黄)	白すりごま		1.00
(黄)	パインゼリー		1個

エネルギー	たんぱく質	脂　質
584 kcal	22.7ｇ	16.1ｇ

7 金　むぎごはん / とりにくのからあげ / チゲなべふう

(黄)	米	70.00
(黄)	米粒麦	10.00
(赤)	鶏肉	65.00
	塩	0.50
(黄)	はちみつ	0.50
	酒	1.00
	(淡)しょうゆ	0.40
	酢	0.40
(黄)	でんぷん	8.00
(黄)	油	8.00
(赤)	豚肉	15.00
(黄)	トック	15.00
(緑)	にんじん	10.00
(緑)	はくさい	40.00
(緑)	ニラ	5.00
(緑)	土しょうが	0.50
	塩	0.10
	こしょう	0.01
	(濃)しょうゆ	1.00
	酒	0.50
(黄)	砂糖(三温糖)	0.10
	トウバンジャン	0.10
(赤)	中みそ	4.00
(赤)	赤みそ	3.00
	(缶)白湯スープ	2.00
	(冷)チキンブイヨン	2.00
	水	80.00

エネルギー	たんぱく質	脂　質
751 kcal	28.0ｇ	28.3ｇ

10 月　だいこんじゃこごはん / とりにくの / しおこうじやき / ぶたじる

(黄)	米	40.00
(黄)	胚芽米	30.00
	(淡)しょうゆ	1.50
	塩	0.20
(赤)	ちりめんじゃこ	5.00
(緑)	だいこん	25.00
(黄)	砂糖(三温糖)	1.20
	(淡)しょうゆ	3.00
	酒	1.00
(黄)	白いりごま	2.00
(赤)	鶏肉	1個
	塩こうじ	4.00
	塩	0.10
	酒	1.00
(赤)	豚肉	20.00
(緑)	にんじん	10.00
(緑)	たまねぎ	20.00
(緑)	ごぼう	12.00
(緑)	ねぎ	7.00
(赤)	赤みそ	3.00
(赤)	中みそ	8.00
	けずりぶし	2.00
	水	100.00

エネルギー	たんぱく質	脂　質
629 kcal	29.9ｇ	21.2ｇ

12 水　ごはん / こめこのチキンカレー / みぶなのサラダ / なしゼリー

(黄)	米	80.00
(赤)	鶏肉	40.00
	塩	0.10
	こしょう	0.01
	白ワイン	1.00
(黄)	じゃがいも	40.00
(緑)	にんじん	20.00
(緑)	たまねぎ	45.00
(緑)	土しょうが	0.50
(緑)	にんにく	0.10
(黄)	油	0.10
(黄)	でんぷん	0.30
(黄)	米粉	3.00
	水	10.00
	カレー粉	0.40
	ウスターソース	2.00
(黄)	中濃ソース	0.50
	塩	0.50
	こしょう	0.03
	(濃)しょうゆ	3.00
	ベーリーブ	0.01
	(冷)チキンブイヨン	4.00
	水	80.00
(緑)	みぶな	20.00
(緑)	はくさい	35.00
(緑)	にんじん	5.00
(黄)	油	1.50
	酢	2.00
(黄)	砂糖(上白糖)	0.30
	(淡)しょうゆ	1.00
	塩	0.20
	こしょう	0.01
(黄)	なしのゼリー	1個

エネルギー	たんぱく質	脂　質
639 kcal	20.9ｇ	15.7ｇ

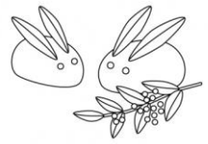
13 木　こがたパン / （小麦・乳） / ボルシチ / コロコロソテー

(黄)	小型コッペパン	(小麦・乳)	1個
(黄)	油		3.00
	ココア		3.00
(黄)	砂糖(粉砂糖)		6.00
(赤)	豚肉		15.00
	塩		0.10
	こしょう		0.01
	白ワイン		1.00
(赤)	ウインナー		20.00
(緑)	にんじん		15.00
(緑)	だいこん		30.00
(緑)	たまねぎ		30.00
(緑)	キャベツ		20.00
(緑)	(缶)トマト水煮		10.00
	トマトケチャップ		10.00
(緑)	トマトピューレ		6.00
	塩		0.50
	こしょう		0.03
	(冷)チキンブイヨン		3.00
	水		25.00
(赤)	鶏肉		10.00
(緑)	にんじん		10.00
(緑)	(冷)スイートコーン		20.00
(緑)	(冷)むき枝豆		5.00
(黄)	油		0.20
	塩		0.10
	こしょう		0.02
	(濃)しょうゆ		0.30

エネルギー	たんぱく質	脂　質
608 kcal	25.4ｇ	22.3ｇ

14 金　しそごはん / ちぐさやき(卵) / だいこんと / あつあげのにもの

(黄)	米		80.00
(緑)	ゆかり		1.50
(赤)	鶏ミンチ		10.00
(緑)	にんじん		5.00
(緑)	切干大根		2.00
(緑)	(干)しいたけ		0.20
	塩		0.10
	(淡)しょうゆ		1.00
(黄)	砂糖(三温糖)		0.80
	みりん		1.00
(赤)	卵	(卵)	40.00
	(淡)しょうゆ		0.50
(赤)	豚肉		20.00
(赤)	さつまあげ		10.00
(赤)	厚揚げ		30.00
(緑)	にんじん		15.00
(緑)	だいこん		80.00
(黄)	砂糖(三温糖)		2.00
	(淡)しょうゆ		3.00
	(濃)しょうゆ		2.00
	けずりぶし		1.00
	水		30.00



エネルギー	たんぱく質	脂　質
651 kcal	29.0ｇ	20.2ｇ

17 月 ごはん

ごぼうとぎゅうにくのいためもの
かきたまじる(卵)
あじつけのり

(黄) 米		80.00
(赤) 牛肉		30.00
(赤) さつまあげ		7.00
つきこんにゃく		10.00
(緑) ごぼう		15.00
(緑) にんじん		10.00
(赤) (冷)茎ワカメ		4.00
(濃)しょうゆ		4.00
(黄) 砂糖(三温糖)		1.50
酒		1.50
みりん		1.50
(赤) 卵	(卵)	20.00
(緑) にんじん		10.00
(緑) たまねぎ		20.00
(緑) えのきだけ		10.00
(緑) ねぎ		7.00
塩		0.20
(淡)しょうゆ		3.00
(濃)しょうゆ		0.50
(黄) でんぷん		0.50
けずりぶし		2.00
水		100.00
(赤) 味付けのり		1袋

エネルギー	たんぱく質	脂質
556 kcal	24.7 g	12.3 g

18 火 しょくパン(小麦・乳)

ピザソース
スライスチーズ(乳)
やさいのスープに・ぶどうゼリー

(黄) 食パン	(小麦・乳)	1枚
(赤) ウインナー		10.00
(緑) キャベツ		5.00
(緑) たまねぎ		35.00
(緑) (冷)スイートコーン		5.00
(緑) マッシュルーム		5.00
トマトケチャップ		10.00
(緑) トマトピューレ		7.00
(緑) にんにく		0.10
塩		0.05
(赤) スライスチーズ (乳)		1枚
(赤) 鶏肉		20.00
(黄) じゃがいも		30.00
(緑) にんじん		15.00
(緑) たまねぎ		30.00
(緑) はくさい		40.00
(緑) パセリ		0.50
塩		0.30
こしょう		0.03
(淡)しょうゆ		2.00
(冷)チキンブイヨン		3.00
水		50.00
(黄) ぶどうゼリー		1個

食育の日
「お箸の使い方」

エネルギー	たんぱく質	脂質
678 kcal	26.5 g	22.7 g

19 水 とりごぼうごはん

みずなの
はりはりじる
ごもくにまめ

(黄) 米		70.00
(赤) 鶏肉		10.00
(緑) たまねぎ		8.00
(緑) ごぼう		7.00
(緑) にんじん		5.00
(黄) 油		0.50
塩		0.50
こしょう		0.03
(淡)しょうゆ		2.50
(濃)しょうゆ		1.00
(冷)チキンブイヨン		3.00
(赤) 豚肉		15.00
(黄) 春雨		2.00
(緑) にんじん		10.00
(緑) みずな		20.00
(緑) はくさい		25.00
塩		0.20
(淡)しょうゆ		3.00
酒		1.00
出し昆布		0.30
けずりぶし		2.00
水		100.00
(赤) 大豆		6.00
つきこんにゃく		10.00
(緑) にんじん		5.00
(緑) (冷)三度豆		3.00
(緑) (干)しいたけ		0.20
切り昆布		0.20
(黄) 砂糖(三温糖)		1.00
(淡)しょうゆ		0.50
(濃)しょうゆ		0.50
みりん		1.00
出し昆布		0.20
けずりぶし		0.50
水		10.00

エネルギー	たんぱく質	脂質
509 kcal	19.5 g	12.9 g

20 木 コッペパン(小麦・乳)

メープルジャム
コーンシチュー(小麦・乳)
まっちゃしらたまポンチ

(黄) コッペパン	(小麦・乳)	1個
(黄) メープルジャム		1個
(赤) 鶏肉		25.00
(黄) じゃがいも		30.00
(緑) にんじん		15.00
(緑) たまねぎ		40.00
(緑) (缶)クリームコーン		10.00
(緑) (冷)スイートコーン		15.00
(黄) バター	(乳)	4.00
(黄) 小麦粉	(小麦)	4.00
(赤) スキムミルク	(乳)	2.50
水		30.00
塩		0.60
こしょう		0.03
(赤) 生クリーム	(乳)	2.00
(冷)チキンブイヨン		3.00
水		40.00
(黄) 上新粉		1.00
(黄) 白玉粉		12.00
水		9.00
(緑) まっ茶		0.20
(緑) (缶)みかん		20.00
(緑) (缶)黄桃		20.00
(緑) (缶)パインアップル		10.00
(黄) 砂糖(上白糖)		5.00
水		10.00

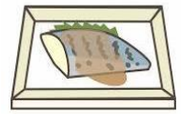
お茶を使った献立

エネルギー	たんぱく質	脂質
712 kcal	23.3 g	20.8 g

21 金 ごはん

さばのみそに
だいこんじる
ごまあえ

(黄) 米		80.00
(赤) (冷)さば		1切れ
(緑) 土しょうが		2.00
(黄) 砂糖(三温糖)		6.00
(濃)しょうゆ		3.00
酒		2.00
酢		2.00
(赤) 中みそ		4.00
水		20.00
(赤) 鶏肉		10.00
(赤) 油揚げ		8.00
(緑) にんじん		10.00
(緑) だいこん		25.00
(緑) えのきだけ		10.00
(緑) ねぎ		7.00
(濃)しょうゆ		1.00
(淡)しょうゆ		2.00
塩		0.20
けずりぶし		2.00
出し昆布		0.50
水		90.00
(緑) ほうれん草		30.00
(緑) もやし		20.00
(黄) 砂糖(三温糖)		0.40
(濃)しょうゆ		2.00
(黄) 白いりごま		0.50
(黄) 白すりごま		0.50



エネルギー	たんぱく質	脂質
729 kcal	28.1 g	28.4 g

25 火

代休日

26 水 ごはん

すきやき(小麦)
とさあえ

(黄) 米		80.00
(赤) 牛肉		40.00
酒		1.00
(赤) 焼き豆腐		25.00
(黄) 砂糖(三温糖)		0.50
(淡)しょうゆ		2.00
水		3.00
(緑) にんじん		15.00
(緑) たまねぎ		40.00
(緑) はくさい		35.00
(緑) ねぎ		7.00
糸こんにゃく		20.00
(赤) 麩	(小麦)	2.00
(黄) 砂糖(三温糖)		3.00
(濃)しょうゆ		3.50
(淡)しょうゆ		2.00
水		5.00
(緑) こまつな		20.00
(緑) にんじん		5.00
(緑) もやし		25.00
(黄) 砂糖(三温糖)		0.20
(濃)しょうゆ		2.00
(赤) 花かつお		1.00

エネルギー	たんぱく質	脂質
571 kcal	26.2 g	12.0 g

27 木 しょくパン(小麦・乳)

いちごジャム
チリコンカーン・はくさいスープ
ヨーグルト(乳)

(黄) 食パン	(小麦・乳)	1枚
(黄) イチゴジャム		1個
(赤) 牛ミンチ		5.00
(赤) 豚ミンチ		5.00
(赤) レッドキドニー水煮		10.00
(赤) ひよこ豆 (蒸)		10.00
(緑) にんじん		15.00
(緑) たまねぎ		30.00
塩		0.30
こしょう		0.02
トマトケチャップ		5.00
(緑) トマトピューレ		8.00
ウスターソース		1.00
(淡)しょうゆ		0.50
チリペッパー		0.005
(冷)チキンブイヨン		1.00
水		5.00
(赤) 鶏肉		10.00
塩		0.10
こしょう		0.01
(緑) にんじん		10.00
(緑) たまねぎ		20.00
(緑) はくさい		20.00
(緑) みずな		10.00
塩		0.30
こしょう		0.02
(淡)しょうゆ		2.00
ベーリーフ		0.01
(冷)チキンブイヨン		3.00
水		100.00
(赤) ヨーグルト	(乳)	1個

エネルギー	たんぱく質	脂質
636 kcal	24.5 g	18.8 g

28 金 ごはん

おでん(卵)
こまつなと
じゃこのいために

(黄) 米		80.00
(赤) 鶏肉		30.00
(赤) うずら卵水煮	(卵)	20.00
(赤) ちくわ		20.00
(赤) 厚揚げ		25.00
こんにゃく		15.00
(緑) にんじん		15.00
(緑) だいこん		50.00
(赤) 切り昆布		0.70
(黄) 砂糖(三温糖)		1.50
(淡)しょうゆ		4.00
(濃)しょうゆ		2.00
けずりぶし		1.00
水		30.00
(緑) こまつな		35.00
(赤) ちりめんじゃこ		7.00
(黄) ごま油		0.30
酒		0.50
(淡)しょうゆ		1.00
みりん		0.50
(黄) 白いりごま		1.50

お話にまつわる献立
「ちくわのわーさん」より

エネルギー	たんぱく質	脂質
646 kcal	30.1 g	20.6 g