

1 1 月 こんだて よてい

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやくにくになる)	緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
4日・月	ぎゅうにゅう ごはん いかのてりに ようふうひじきのもの きりぼしりみそしる	ぎゅうにゅう いか ひじき ベーコン ぶたにく、みそ	にんじん こんにやく (冷) サトマメ きりぼしだいこん、たまねぎ にんじん、あおねぎ	ごはん ごまあぶら さとう	さけ しょうゆ みりん	590Kcal 25.6g
5日・水	ぎゅうにゅう ツナサンド えいようすいとん フルーツカクテル	ぎゅうにゅう シーチキン あぶらあげ とりにく	ほししいたけ にんじん、はくさい ほうれんそう ピーチ・パイ(缶) みかん(缶)	こがたパン マヨネーズ こむぎこ しらたまこ	しょうゆ しお だしかつお カクテルゼリー	581Kcal 22.5 g
6日・木	ぎゅうにゅう さつまいもごはん ぶたじる さばのしおやき	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく	たまねぎ もやし にんじん こんにやく あおねぎ	ごはん さつまいも くろいりごま	しお さけ だしじゃこ	685Kcal 23.9g
7日・金	ぎゅうにゅう ごはん カレーうどん ちくわのいそべあげ こまつなのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ、たまご あおのり	たまねぎ にんじん あおねぎ こまつな(地産)	ごはん (冷) うどん こむぎこ サラダあぶら	しょうゆ だしかつお	774Kcal 27.2g
10日・月	ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにくとごぼうのやながわふう いしかりじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご、ちくわ さけ、みそ やきどうふ	ごぼう にんじん こんにやく だいこん しめじ	ごはん サラダあぶら さとう	さけ しょうゆ さんしょう みりん だしかつお	687Kcal 28.5g
11日・火	ぎゅうにゅう ごはん とりのチーズやき はるさめナポリタン ニラのスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぎゅうミンチ	ホールコーン、ピーマン にんじん ニラ、もやし たまねぎ たけのこみずに	ごはん サラダあぶら はるさめ	しお こしょう トマトケチャップ コンソメ、しお しょうゆ	682Kcal 26.8g
12日・水	ぎゅうにゅう フィッシュサンド コーンスープ	ぎゅうにゅう さかな たまご ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン	こむぎこ パンこ、バターパン サラダあぶら マヨネーズ かたくくりこ	トマトケチャップ しょうゆ さけ、ブイヨン しお こしょう	735Kcal 27.9g
13日・木	ぎゅうにゅう ビビンバ かんこくふうみそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたにく いか みそ	ニンク、キムチ まめもやし ほうれんそう きりぼしだいこん、にんじん はくさい、あおねぎ	ごはん さとう ごまあぶら いりごま	しょうゆ さけ、しお トウバンジャン だしじゃこ	617Kcal 24.8g
14日・金	ぎゅうにゅう ごはん いわしのうめに そうめんじる さんしょくごまあえ	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ	にんじん ほししいたけ あおねぎ きゅうり	ごはん さとう そうめん じゃがいも いりごま	しょうゆ さけ、しお だしこんぶ だしかつお うめぼし	586Kcal 24.5g

きせつのかおり

さつまいも、みずな、はくさい、だいこん、ブロッコリー、きのこるい
ほうれんそう、ごぼう、こまつな

久御山町学校給食研究会

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやにくになる)	緑のしょくひん (からだのちようしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつやちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
17日・月	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとだいこんのもの しのだあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	だいこん にんじん (冷) サトマメ ほうれんそう キャベツ	ごはん さとう	しょうゆ さけ みりん	555Kcal 18.4g
18日・火	ぎゅうにゅう チキンカレーライス きゅうりとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく カットわかめ	たまねぎ にんじん、リンゴ ニンニク、ショウガ (冷) グリンピース キュウリ、ホールコーン	ごはん じゃがいも サラダあぶら	カレー、しょうゆ カレー、こしょう ウスターソース トマトケチャップ しお、す	670Kcal 19.5g
19日・水	ぎゅうにゅう こがたパン さらうどん ほうれんそうとリンゴのサラダ	ぎゅうにゅう はくさい えび チキンハム	はくさい、たまねぎ、もやし にんじん、たけのこみずに ほしいたけ、チンゲンサイ しょうが、ほうれんそう リンゴ	こがたパン かたくりこ さとう ごまあぶら	しお、さけ しょうゆ こしょう す	576Kcal 23.8g
20日・木	ぎゅうにゅう ごはん ちぐさやき とうふのみそしる こまつなとしめじのあえもの	ぎゅうにゅう とりミンチ たまご、とうふ あぶらあげ みそ	にんじん、ほしいたけ たまねぎ あおねぎ えのきだけ こまつな、シメジ	ごはん すりごま	しお、さけ こしょう だしじゃこ しょうゆ	631Kcal 23.7g
21日・金	(リクエスト給食) ぎゅうにゅう ごはん グラタン、コンスープ きゅうりのはいにくあえ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム、ホールコーン かんそうパセリ きゅうり	ごはん マカロニ こむぎこ バター サラダあぶら	しお こしょう しょうゆ ブイヨン ゆかり	691Kcal 22.1g
25日・火	ぎゅうにゅう このはどんぶり いためなます	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご やきかまぼこ	たまねぎ にんじん あおねぎ れんこん ごぼう	ごはん さとう かたくりこ すりごま サラダあぶら	しょうゆ だしかつお す、こめず しお	642Kcal 23.1g
26日・水	ぎゅうにゅう チーズパン ウィンナーとかぶのポトフ スイートポテトサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず ハム	かぶ にんじん たまねぎ キャベツ	チーズパン さつまいも マヨネーズ	カレー、ワイン しお、さけ こしょう ブイヨン	718Kcal 24.1g
27日・木	ぎゅうにゅう きのこごはん のっぺいじる みずなとキャベツのとさあえ	ぎゅうにゅう とりにく (冷) えだまめ あぶらあげ はなかつお	ほしいたけ シメジ、まいたけ だいこん、ねぎ にんじん、コンニャク みずな、キャベツ	ごはん さといも かたくりこ	さけ しょうゆ だしかつお	552Kcal 19.9g
28日・金	ぎゅうにゅう ごはん とりごぼう はりはりなべふう こうはくあえ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごぼう だいこん(地場産) にんじん はくさい みずな、レモン	ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう いりごま	しお、コショウ しょうゆ さけ、リン だしかつお だしこんぶ	700Kcal 23.6g

- ★ 20日(木)のみそは久御山町で作られたみそです。
- ★ 7日(金)のこまつな、28日(金)のだいこんは久御山町産です。
- ★ 13日(木)の「ビビンバ」は韓国の料理です。
- ★ 11月のおたんじょう給食は、17日(月)です。

