

10月こんだてよてい

日・曜	こんだてめい	赤のしょくひん (ちやくくなる)	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
1日・火	ぎゅうにゅう ごはん いわしのうめに いものこじる さんしょくごまあえ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ ほしわかめ みそ	うめぼし しめじ しいたけ キャベツ にんじん	ごはん さとう (冷) さといも しろごま	しょうゆ さけ だしじゃこ	582Kcal 24.9g
2日・水	ぎゅうにゅう (セレクト) きなこパン まっちゃんパン パンネのミートソース きゅうりのピクルスふう	ぎゅうにゅう きなこ ぎゅうミンチ ぶたミンチ	ニンニク、たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり レモンじる	こがたパン さとう あぶら パンネ	ワイン、ウスターソース トマトケチャップ デミグラスソース トマトピューレ、ナツメグ、ロリエ オリーブオイル、しお、こしょう	618Kcal 24.6g
3日・木	ぎゅうにゅう ぶたキムチごはん おやこじる きりぼしとえだまめのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく うずらたまご (冷) えだまめ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ あおねぎ、モヤシ きりぼしだいこん	ごはん サラダあぶら さとう	しょうゆ さけ、しお だしかつお す	581Kcal 23.5g
4日・金	ぎゅうにゅう ごはん さかなのこうそうやき やさいのソテー じゃがいものスープ	ぎゅうにゅう さかな ベーコン	ニンニク、キャベツ ピーマン、にんじん たまねぎ (冷) グリンピース	ごはん じゃがいも オリーブオイル	しょうゆ バジル、コンショウ ローズマリー パセリ、しお、ワイン コンソメ、ブイヨン	580Kcal 24.2g
7日・月	ぎゅうにゅう ごはん おやこに からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご (冷) いか	たまねぎ にんじん あおねぎ きゅうり ホールコーン	ごはん さとう ごまあぶら	しょうゆ みりん からし す	667Kcal 29.0g
8日・火	ぎゅうにゅう ごはん、ゆかり さらうどん わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく (冷) いか ほしわかめ	たけのこみずに ほしいたけ ショウガ、キャベツ たまねぎ もやし、ゆかり	ごはん さらうどん さとう ごまあぶら かたくくりこ	しょうゆ ブイヨン さけ、しお だしかつお	655Kcal 20.2g
9日・水	ぎゅうにゅう あじつけパン ポークビーンズ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース パイン・ピーチ・み かん (缶)	あじつけパン じゃがいも バター	トマトピューレ トマトケチャップ ワイン、しお ブイヨン、ロリエ こしょう	652Kcal 24.3g
10日・木	ぎゅうにゅう コーンライス グラタン オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	ホールコーン たまねぎ にんじん マッシュルーム、パセリ (冷) グリンピース	ごはん バター マカロニ こむぎこ あぶら	しょうゆ しお こしょう ブイヨン	689Kcal 21.1g
11日・金	ぎゅうにゅう ごはん とりじゃがいものそばろに にあい	ぎゅうにゅう とりミンチ あぶらあげ	にんじん (冷) サンドマ ごぼう ほししいたけ いとこんにやく	ごはん あぶら さとう じゃがいも	みりん しょうゆ す しお	651Kcal 23.7g
15日・火	ぎゅうにゅう ポークカレーライス きゅうりのとさづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく はなかつお	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 きゅうり、レモンじる	ごはん じゃがいも あぶら しろいりごま	カレーウ カレーこ、しお ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ	640Kcal 21.3g
16日・水	ぎゅうにゅう こがたパン きのこスパゲティ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりミンチ シーチキン もみのり	たまねぎ、シメジ えのきだけ しいたけ あおねぎ にんじん、キャベツ	ごはん、スパゲティ あぶら ごまあぶら しろいりごま マヨネーズ	しょうゆ しお こしょう	650Kcal 26.8g

きせつのかおり

さんま、ブロッコリー、ほうれんそう、きのこるい、さといも、こまつな、りんご



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
1 7 日・木	ぎゅうにゅう ごはん とりのパンパンジーやき たまごスープ マロニーのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご	しょうが、ニンニク たまねぎ チンゲンサイ きゅうり、モヤシ にんじん	ごはん ごまあぶら ねりごま さとう いりごま	しょうゆ ラー油 しお、コショウ す	620Kcal 23.2g
1 8 日・金	ぎゅうにゅう ごはん さばのしょうがに さつまじる こんにやくきんぴら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	つちしょうが にんじん たまねぎ、ねぎ (冷) サトメ コンニャク、ごぼう	ごはん さつまいも さとう いりごま	しょうゆ さけ だしかつお しお とうがらし	700Kcal 26.9g
2 1 日・月	ぎゅうにゅう ごはん にくだんごのしょうゆに もやしとこまつなのナムル	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ ほししいたけ にんじん はくさい モヤシ、こまつな	ごはん パンこ、さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しお こしょう しょうゆ す チュウカあじ	604Kcal 21.4g
2 2 日・火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとあつあげのみそにこみ きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく しおふき こんぶ みそ	ほししいたけ にんじん あおねぎ ニンニク、ショウガ きゅうり	ごはん (冷) さといも あぶら さとう	しょうゆ さけ	624Kcal 22.2g
2 3 日・水	ぎゅうにゅう しょくパン、ジャム まめいりポトフ ほうれんそうとリンゴのサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー だいず チキンハム	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー、リンゴ ほうれんそう	しょくパン ジャム マヨネーズ	ロリエ、しお こしょう ワイン ブイヨン さけ	574Kcal 20.9g
2 4 日・木	ぎゅうにゅう みそかつどんぶり たぬきじる	ぎゅうにゅう ぶたにくたまご あかみそ ひらてん あぶらあげ	にんにく キャベツ にんじん こんにやく あおねぎ、ショウガ	ごはん、パンこ こむぎこ あぶら、さとう いりごま ごまあぶら	しお、さけ こしょう しょうゆ だしじゃこ だしかつお	695Kcal 28.4g
2 5 日・金	ぎゅうにゅう セルフおにぎり カレーうどん きゅうりのごまずあえ	ぎゅうにゅう やきのり ぶたにく あぶらあげ	うめぼし たまねぎ にんじん あおねぎ きゅうり	ごはん (冷) うどん いりごま さとう	カレールウ しょうゆ だしかつお す、しお	679Kcal 20.6g
2 8 日・月	ぎゅうにゅう ごはん さんまのしおやき こまつなのみそしる サラダでげんき	ぎゅうにゅう さんま、ハム はなかつお きざみこんぶ みそ、あぶらあげ	きゅうり キャベツ、ホールコーン にんじん こまつな、シメジ たまねぎ	ごはん サラダあぶら さとう	しお しょうゆ だしじゃこ	692Kcal 27.5g
2 9 日・火	ぎゅうにゅう ごはん さかなのあまずあんかけ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さかな あぶらあげ とうふ、みそ ほしわかめ	たまねぎ にんじん、ショウガ たけのこみずに ほししいたけ ピーマン	ごはん かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ トマトケチャップ す だしじゃこ	686Kcal 28.0g
3 0 日・水	ぎゅうにゅう こくとうパン ボルシチ ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ちりめんじゃこ	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう	トマトピューレ トマトケチャップ ブイヨン しお、コショウ す、ロリエ	542Kcal 23.1g
3 1 日・木	ぎゅうにゅう ごはん オムレツ ゆばとたまふのすましじる こまつなとちくわのごまみそマヨあえ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご、ちくわ しろみそ、ゆば たまふ	にんじん たまねぎ (冷) グリンピース こまつな(地場産) あおねぎ	ごはん バター すりごま マヨネーズ さとう	しお、す こしょう しょうゆ だしかつお だしこんぶ	658Kcal 26.4g

★ 10月31日(木)のこまつなは「久御山産」です。

