

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 日 ・ 金	ぎゅうにゅう チキンライス ごもくじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ ホールコーン、マッシュルーム (冷) グリンピース もやし、にんじん、はくさい ほししいたけ	ごはん バター ごまあぶら	しお、さけ こしょう トマトケチャップ ウスタソース しょうゆ	563Kcal 19.6g
5 日 ・ 火	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが かけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく (冷) いか みそ	たまねぎ にんじん こんにやく きゅうり だいこん	ごはん さとう じゃがいも いりごま	しょうゆ さけ す しお	610Kcal 22.2 g
6 日 ・ 水	ぎゅうにゅう こがたパン チャンポンふう ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チキンハム	キャベツ にんじん チンゲンサイ キクラゲ、ショウガ ほうれんそう	ごはん (冷) ラーメン マヨネーズ	しょうゆ ブイヨン しお、さけ こしょう	536Kcal 23.3g
7 日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん さかなのタンドリーふう きりぼしだいこんのペペロンチーノ わかめともやしのスープ	ぎゅうにゅう さかな ヨーグルト ベーコン わかめ	にんにく きりぼしだいこん たまねぎ もやし かんそうパセリ	ごはん パンこ あぶら	トマトケチャップ しょうゆ、カレーコ ナツメグ、こしょう パプリカ、コンソメ しお、たかのつめ	616Kcal 25.5g
8 日 ・ 金	ぎゅうにゅう きのこごはん かにじる ぶたにくとこんにやくにいために	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく かにみ みそ	しめじ ほししいたけ こんにやく ねぎ、だいこん はくさい	ごはん さとう いりごま あぶら	しょうゆ さけ みりん だしかつお	591Kcal 22.8g
1 1 日 ・ 月	ぎゅうにゅう ごはん むしシューマイ しっぽうたん きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう シューマイ とりにく	ごぼう にんじん こんにやく たけのこみず、たまねぎ もやし、ねぎ、しょうが	ごはん さとう あぶら ごまあぶら いりごま	みりん しょうゆ とうがらし しお、ブイヨン コショウ	632Kcal 22.2g
1 2 日 ・ 火	ぎゅうにゅう ごはん おからバーグ たまごのスープ きゅうりのあっさりづけ	ぎゅうにゅう おから とりミンチ ぶたミンチ たまご	たまねぎ しめじ にんじん きゅうり	ごはん パンこ	しお、こしょう、さけ ワイン、ブイヨン トマトケチャップ ちゅうのうソース しょうゆうめこぶちや	622Kcal 27.0g
1 3 日 ・ 水	ぎゅうにゅう こめこパン チリコンカーン こまつなのかわりあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ だいた ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ マッシュルーム (冷) グリンピース ニンニク、ホールコーン こまつな	ごはん バター さとう いりごま	トマトケチャップ トマトピューレ ウスタソース ちゅうのうソース パプリカ、しお、こしょう、しょうゆ	599Kcal 28.2g
1 4 日 ・ 木	ぎゅうにゅう リクエスト きゅうしょく	ぎゅうにゅう		ごはん		
1 5 日 ・ 金	ぎゅうにゅう さつまいもごはん いかとだいこんのもの みずなのすましじる	ぎゅうにゅう (冷) いか あぶらあげ	だいこん にんじん みずな(地場産)	ごはん さつまいも いりごま さとう	しお、さけ しょうゆ みりん だしこんぶ だしかつお	580Kcal 20.5g

きせつのかおり

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

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
18日・月	ぎゅうにゅう ごはん チヂミ マーボーはるさめ とうふのすましじる	ぎゅうにゅう いかげそ ぶたミンチ とうふ	にんじん、ニラ ににく たまねぎ ねぎ えのきだけ	ごはん かたくりこ こむぎこ ごまあぶら はるさめ、さとう	しょうゆ、とうがらし オイスターソース かつおトウバンジャン だしかつお、しお だしこんぶ	668Kcal 22.7g
19日・火	ぎゅうにゅう ごはん いわしのかばやきふう ほうれんそうとしめじのみそしる はくさいのゆかりあえ	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう しめじ にんじん はくさい、ゆかり	ごはん でんぷん あぶら さとう	しょうゆ みりん だしじゃこ	632Kcal 23.9g
20日・水	ぎゅうにゅう こがたパン、ウィンナー いためビーフン コーンスープ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ ににく ホールコーン	こがたパン かたくりこ	トマトケチャップ しょうゆ こしょう さけ、しお ブイヨン	512Kcal 19.5g
21日・木	ぎゅうにゅう すじいりカレーライス だいこんとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひじき	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 だいこん、チンゲンサイ	ごはん じゃがいも あぶら、さとう すりごま ごまあぶら	カレーウカレーこ ウスターソース しょうゆ トマトケチャップ さけ、す	658Kcal 19.4g
22日・金	ぎゅうにゅう ごはん あきあじなべ ぶたにくとあおなの オイスターソースいため	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ やきどうふ みそ	こまつな たまねぎ にんじん ニンニク、だいこん コンニャク、シメジ	ごはん あぶら	しょうゆ オイスターソース みりん だしかつお	637Kcal 27.9g
25日・月	ぎゅうにゅう このはどんぶり きゅうりのかふうづけ	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 ねぎ きゅうり	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうゆ だしかつお しお す	637Kcal 23.0g
26日・火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとごぼうのつくね だいこんのみそしる はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とりミンチ あぶらあげ みそ、たまご	ごぼう たまねぎ、ショウガ だいこん、ねぎ にんじん はくさい	ごはん かたくりこ パンこ さとう いりごま	しょうゆ さけ みりん だしじゃこ	689Kcal 31.6g
27日・水	ぎゅうにゅう バターパン クリームシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく シーチキン	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ	バターパン じゃがいも バター こむぎこ マヨネーズ	しお こしょう ロリエ	709Kcal 23.0g
28日・木	ぎゅうにゅう ごはん さんまのまつまえに はりはりなべふう だいこんときゅうりのあまぎづけ	ぎゅうにゅう さんま きざみこんぶ あぶらあげ	しょうが はくさい みずな にんじん だいこん、キュウリ	ごはん さとう	しょうゆ す、みりん さけ、しお だしかつお だしこんぶ	673Kcal 24.8g
29日・金	ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのあまぎずあんかけ てつまんナムル	ぎゅうにゅう こうやどうふ (冷) エダマメ	たまねぎ にんじん たけのこみずに ほうれんそう えのきだけ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	しお さけ、す しょうゆ	640Kcal 22.0g

★5日(火)の「かけあえ」は佐賀県の郷土料理のひとつです。

★15日(金)の「みずな」は久御山町産です。

