

8、9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 (からだのちやしを 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
8月 31日 ・ 月	ぎゅうにゅう ごはん とりのうめふうみやき みそしる あおなのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく みそ	ねぎ、ばいにく こまつな えのきだけ だいこん にんじん、コホウ	ごはん サラダあぶら	しょうゆ さけ だしじゃこ	600Kcal 23.8g
9月 1日 ・ 火	ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい なすびのごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく (冷) いか	たけのこみずに ほししいたけ キャベツ、たまねぎ もやし、チンゲンサイ なす(地場産)	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ いりごま	しょうゆ ブイヨン さけ、しお す	553Kcal 19.1g
2日 ・ 水	ぎゅうにゅう こがたパン カレーキャベツ チリコンカーン ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ だいた ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム、ニンク (冷) グリンピース	こがたパン サラダあぶら バター	しお、コショウ トマトケチャップ トマトピューレ ウスタソース、パプリ ちゅうのうソース	580Kcal 28.3g
3日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん さかなのピリットジャン コーンスープ ニラともやしのいためもの	ぎゅうにゅう さかな ぶたにく	ニンク、ショウガ ホールコーン (乾) パセリ たまねぎ、にんじん もやし、ニラ	ごはん でんぷん あげあぶら さとう ごまあぶら	しょうゆ す、しお トウバンジャン コショウ、ブイヨン ちゅうかスープのもと	611Kcal 25.0g
4日 ・ 金	ぎゅうにゅう あじつけごはん ひやしうどん こんにやくとピーマンのいりに	ぎゅうにゅう あぶらあげ カットわかめ ちくわ	にんじん こんにやく ピーマン	ごはん さとう (冷) うどん いりごま	しょうゆ さけ だしかつお だしこんぶ	668Kcal 22.2g
7日 ・ 月	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやき ごもくスープ キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ、にんじん ショウガ、もやし ほししいたけ たけのこみずに キャベツ	ごはん サラダあぶら	しょうゆ みりん さけ、しお ブイヨン、コショウ ゆかり	606Kcal 25.6g
8日 ・ 火	ぎゅうにゅう かやくごはん、 ふのすましじる しゃきしゃきポテトサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ (冷) えだまめ ふ	にんじん ほししいたけ こんにやく ねぎ、きゅうり	ごはん じゃがいも サラダあぶら	さけ、しお しょうゆ だしかつお だしこんぶ す、コショウ	591Kcal 19.7g
9日 ・ 水	ぎゅうにゅう こくとうパン ムサカ キャベツのスープ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ぎゅうミンチ たまご、ヨーグルト チーズ、ベーコン	ナス、たまねぎ トマト(缶) にんじん、ニンク キャベツ、にんじん (乾) パセリ	こくとうパン じゃがいも サラダあぶら こむぎこ	しお、コショウ ワイン、コンソメ ウスタソース しょうゆ ブイヨン	639Kcal 24.6g
10日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん けいちゃん ワンタンスープ チンゲンサイのかふうあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん、モヤシ ねぎ、チンゲンサイ	ごはん さとう サラダあぶら ワンタンかわ ごまあぶら	リン、さけ トウバンジャン しょうゆ コショウ、す だしかつお	641Kcal 25.4g
11日 ・ 金	ぎゅうにゅう ごはん とびうおのマリネ いものこじる くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう とびうお あぶらあげ みそ くきわかめ	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ しいたけ	ごはん、さとう でんぷん あげあぶら (冷) さといも いりごま	リンゴす しお、コショウ だしじゃこ しょうゆ みりん	697Kcal 25.3g

きせつのかおり

なす、とびうお、なし

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 4 日・月	ぎゅうにゅう ごはん トマトチーズオムレツ きりぼしのペペロンチーノ はんぺんのすましじる	ぎゅうにゅう たまご、チーズ ベーコン はんぺん	たまねぎ トマト、ピーマン、パセリ きりぼしだいこん、にんにく えのきだけ にんじん、ねぎ	ごはん サラダあぶら オリーブオイル	しお たかのつめ しょうゆ こしょう だしかつお	649Kcal 23.3g
1 5 日・火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとなすのみそにこみ きゅうりのびりからいため	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ショウガ、ニンニク なす、たまねぎ、にんじん たけのこみず、ねぎ ほししいたけ きゅうり	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	さけ、ブイヨン しょうゆ トウバンソジャン みりん	559Kcal 19.8g
1 6 日・水	ぎゅうにゅう こめこパン とりときのこのハニーマスタードあえ ミネストローネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しめじ、ピーマン たまねぎ レモンじる にんじん、セロリ (冷) グリンピース	こめこパン はちみつ オリーブオイル さとう かたくりこ	つぶマスタード しお、コショウ しょうゆ、ブイヨン トマトピューレ トマトケチャップ	735Kcal 29.0g
1 7 日・木	ぎゅうにゅう ごはん さばのしおやき ひじきのにももの かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ みそ	にんじん こんにやく かぼちゃ たまねぎ	ごはん ごまあぶら さとう	しお しょうゆ みりん だしじゃこ	710Kcal 24.5g
1 8 日・金	ぎゅうにゅう スタミナどんぶり わかめとチンゲンサイのスープ きゅうりのばいにくあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほしわかめ	たまねぎ にんじん ニラ、ニンニク、キャベツ チンゲンサイ、キュウリ ばいにく	ごはん さとう かたくりこ	しょうゆ さけ、コショウ オイスターソース みりん ちゅうかあじ	576Kcal 21.7g
2 4 日・木	ぎゅうにゅう ごはん おやこに はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ、きゅうり もやし	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら	しょうゆ みりん す、しお	683Kcal 27.2g
2 5 日・金	ぎゅうにゅう カレーライス きゅうりのサ－づけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ、キャツネ ニンニク、ショウガ (冷) グリンピース きゅうり、なし	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	カレールー カレーこ ウスターソース トマトケチャップ しょうゆ、しお、す	660Kcal 20.5g
2 9 日・火	ぎゅうにゅう ごはん いもたき ふのみそしる のりのつくだにえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく、ふ みそ、ほしわかめ のりのつくだに	にんじん こんにやく ほししいたけ (冷) さんどまめ	ごはん (冷) さといも しらたまこ さとう	さけ、しお しょうゆ みりん にぼし だしかつお	629Kcal 20.2g
3 0 日・水	ぎゅうにゅう こがたパン ラーメン ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく シーチキン	にんじん たまねぎ もやし、ねぎ キャベツ	こがたパン (冷) ちゅうかそば マヨネーズ	しょうゆ しお コンソメ こしょう	600Kcal 21.5g

※ 1 日 (火) の「なすびのごま酢あえ」のなすびは、地場産野菜です。

※ 1 8 日 (金) は「ビタミンB群」の多い献立です。

※ 9 月 2 7 日 (日) は中秋の名月です。2 9 日 (火) の「いもたき」は中秋の名月にあわせた献立です。

※ 8 月のおたんじょうびきゅうしょくは、4 日 (金) です。

※ 9 月のおたんじょうびきゅうしょくは、1 0 日 (木) です。



