

11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 (からだのちやうしを ととのえる)	黄のしょくひん (ねつちからになる)	その他 調味料	エネルギー タンパク質
2 日 ・ 月	ぎゅうにゅう チキンライス やさいスープ ごぼうのサラダ	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 モヤシ、ニラ、にんじん ゴボウ、キュウリ	ごはん バター サラダあぶら	しお、コショウ トマトケチャップ ウスターソース ブイヨン、す しょうゆ	576Kcal 18.5g
4 日 ・ 水	ぎゅうにゅう コッペパン、ジャム いためビーフン カレーじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ、ニンニク にんじん たまねぎ だいこん ブロッコリー	コッペパン ジャム ビーフン さつまいも	しょうゆ こしょう カレールウ ミリン、さけ だしかつお	553Kcal 19.8g
5 日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん きりぼしりたまごやき ベーコンいりみそしる いりに	ぎゅうにゅう たまご ベーコン みそ ちくわ	きりぼしだいこん あおねぎ、たまねぎ にんじん、ほうれんそう こんにやく たけのこみずに	ごはん かたくりこ ごまあぶら さとう	さけ、しお しょうゆ だしじゃこ	656Kcal 23.5g
6 日 ・ 金	ぎゅうにゅう ごはん いわしのかばやきふう はりはりなべふう くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ くきわかめ	しょうが はくさい みずな にんじん	ごはん でんぷん あげあぶら いりごま さとう	しょうゆ みりん さけ だしかつお だしこんぶ	641Kcal 23.3g
9 日 ・ 月	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとあおなの オイスターソースいため マロニーのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こまつな たまねぎ にんじん ニンニク、シメン もやし、キュウリ	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら さつまいも	しょうゆ オイスターソース す、しお	588Kcal 21.3g
10 日 ・ 火	ぎゅうにゅう このはどんぶり だいこんのはなかつおあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご やきかまぼこ はなかつお	たまねぎ にんじん あおねぎ だいこん	ごはん さとう かたくりこ	しょうゆ だしかつお みりん	614Kcal 23.9g
11 日 ・ 水	ぎゅうにゅう (セレクト) きなこパン シュガーパン チャンポンふう チンゲンサイのかぶうつけ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく かまぼこ	はくさい にんじん キクラゲ しょうが チンゲンサイ	こがたパン さとう グラニューとう あげあぶら、ごまあぶら (冷) ラーメン	しょうゆ ブイヨン しお、す	506Kcal 22.8g
12 日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん さばのしょうがに みそしる こまつなとごぼうのあえもの	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	ショウガ、コンニャク だいこん にんじん あおねぎ、ゴボウ こまつな	ごはん さとう さつまいも いりごま	しょうゆ さけ だしじゃこ	707Kcal 25.5g
13 日 ・ 金	ぎゅうにゅう ごはん とうふハンバーグ すましじる キャベツとかいそうのサラダ	ぎゅうにゅう とりミンチ とうふ たまご かいそうミックス	たまねぎ にんじん あおねぎ、ショウガ しめじ キャベツ	ごはん パンこ、さとう さつまいも サラダあぶら でんぷん	しょうゆ ミリン、しお だしかつお リンゴす コショウ	633Kcal 27.7g

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
1 6 日・月	ぎゅうにゅう ごはん すぶた たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ショウガ、ピーマン たまねぎ、にんじん たけのこみずに パン(缶) チンゲンサイ	ごはん かたくりこ サラダあぶら あげあぶら	しょうゆ トマトケチャップ す、しお コショウ ちゅうかあじ	651kcal 23.9g
1 7 日・火	ぎゅうにゅう カレーライス だいこんのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく しおふきこんぶ	たまねぎ にんじん、リンゴ ニンニク、ショウガ (冷)グリーンピース だいこん	ごはん じゃがいも サラダあぶら さつまいも	カレールウ カレーこ ウスタソース しょうゆ トマトケチャップ	644Kcal 18.4g
1 8 日・水	ぎゅうにゅう ミルクパン マカロニのケチャップに ほうれんそうとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ、にんじん マッシュルーム (冷)グリーンピース ほうれんそう ホールコーン	ミルクパン マカロニ じゃがいも バター、さとう サラダあぶら	トマトケチャップ トマトピューレ ワイン、ブイヨン ロリエ、しお コショウ、す	670Kcal 19.5g
1 9 日・木	ぎゅうにゅう ごはん やきししゃも こまつなのみそしる いそに	ぎゅうにゅう シヤモ、だいち とりにく、ヒジキ あぶらあげ みそ、ちくわ	にんじん こんにやく こまつな(久御山産) たまねぎ	ごはん さとう	みりん しょうゆ だしじゃこ	685Kcal 31.2g
2 0 日・金	ぎゅうにゅう ごはん ごぼうとこいものもの そうめんじる のざわなちりめん	ぎゅうにゅう さつまあげ ちりめんじゃこ かまぼこ	ゴボウ、にんじん (冷)サトマ のざわなしおけ ほししいたけ あおねぎ	ごはん、さとう (冷)こいも ごまあぶら いりごま そうめん	しょうゆ みりん さけ、しお だしかつお だしこんぶ	603Kcal 21.6g
2 4 日・火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとごぼうのつくね とうふのみそしる はくさいのたいたん	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とりミンチ たまご、とうふ みそ、あぶらあげ	ごぼう たまねぎ ショウガしめじ にんじん はくさい	ごはん かたくりこ パンこ さとう	しょうゆ みりん だしかつお	701Kcal 30.3g
2 5 日・水	ぎゅうにゅう バターパン スイートポテトサラダ かぶいりスープ	ぎゅうにゅう シーチキン ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり かぶ キャベツ	バターパン さつまいも マヨネーズ	しお、コショウ ようからし す、ロリエ ワイン ブイヨン	663Kcal 21.0g
2 6 日・木	ぎゅうにゅう リクエスト給食	ぎゅうにゅう		ごはん		
2 7 日・金	ぎゅうにゅう さつまいもごはん ぶたにくとだいこんのもの みずなのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かまぼこ あぶらあげ	だいこん(久御山産) にんじん (冷)サトマ みずな	ごはん さつまいも くろいりごま さとう	しお、さけ しょうゆ さけ だしこんぶ だしかつお	586Kcal 19.3g

- ★ 1 2 日(木)、1 9 日(木)のみそは久御山町で作られたみそです。
- ★ 1 9 日(木)のこまつな、2 7 日(金)のだいこんは久御山町産です。
- ★ 1 9 日(木)「かみかみこんだて」です
- ★ 2 4 日(火)は「和食の日」です。
- ★ 1 1 月のおたんじょう給食は、1 2 日(木)です。

★ 学校農園でたくさんのさつまいもが収穫できました。こんだてによってさつまいもをくわえることがあります。

