

5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 ごはん えびのチリソース ニラともやしのスープ キャベツのピクルスふう	ぎゅうにゅう (冷) むきえび	たまねぎ あおねぎ ニラ、もやし キャベツ レモンじる	ごはん でんぷん サラダあぶら さとう	トマトケチャップ さけ、しょうゆ トウバンジヤン スイートチリソース、す しお、ちゅうかスープのもと	607Kcal 24.8g
6日・金	ぎゅうにゅう おやこどんぶり きゅうりのこんぶづけ かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく やかまぼこ たまご しおふきこんぶ	たまねぎ ほししいたけ にんじん あおねぎ きゅうり	ごはん さとう でんぷん	さけ しょうゆ みりん だしかつお	613Kcal 24.8g
9日・月	ぎゅうにゅう ごはん やさいのうまに はるさめのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こうやどうふ ぶたミンチ	にんじん たまねぎ、コンニャク ほししいたけ (冷) さんどまめ キャベツ、ピーマン	ごはん さとう はるさめ	しょうゆ みりん オイスターソース しお	634Kcal 24.3g
10日・火	ぎゅうにゅう むぎごはん ちくわのいそべあげ さつきじる チンゲンサイともやしのかふうあえ	ぎゅうにゅう ちくわ、たまご あおのり あぶらあげ おうふ、あかみそ	ふきみずに たけのこみずに チンゲンサイ もやし にんじん	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら	だしかつお す しょうゆ	662Kcal 24.9g
11日・水	ぎゅうにゅう ミルクパン チリコンカーン コロコロサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ だいた	たまねぎ(地場産) にんじん、マッシュルーム (冷) グリンピース ニンニク、きゅうり ホールコーン、セロリ	ミルクパン バター サラダあぶら	トマトケチャップ トマトピュレ、コンショウ ウスターソース、しお ちゅうのうソース、パプリカ リンゴす	643Kcal 27.1g
12日・木	ぎゅうにゅう ポークカレーライス こまつなとツのチヂミ ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく シーチキン	たまねぎ にんじん ニンニク、ショウガ (冷) グリンピース こまつな	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう ごまあぶら	カレールー、ウスターソース カレーこ、チャツネ しょうゆ トマトケチャップ す、しお	684kcal 22.5g
13日・金	ぎゅうにゅう ごはん オムレツ クリームコーンスープ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく	マッシュルーム、たまねぎ ピーマンクリームコーン(缶) にんじん、パセリ きゅうり、(冷) さんどまめ キャベツ(地場産)	ごはん バター かたくりこ さとう	しお こしょう しょうゆ ブイヨン	623kcal 22.9g
16日・月	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとアスパラのスタミナいため チーズスープ きゅうりのピリからづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン こなチーズ たまご	キャベツ アスパラガス ニラ、にんじん ニンニク、ピーマン きゅうり	ごはん じゃがいも サラダあぶら、いりごま ごまあぶら パンこ、さとう	さけ、しお しょうゆ こしょう ブイヨン す	697Kcal 26.9g
17日・火	ぎゅうにゅう とりのてりやき うのはなのいりに ほうれんそうとしめじのすまじる	ぎゅうにゅう とりにく おから、ちくわ あぶらあげ	ほししいたけ こんにやく にんじん あおねぎ、しめじ ほうれんそう	ごはん サラダあぶら さとう	しょうゆ さけ みりん しお だしかつお	639Kcal 26.0g
18日・水	リクエスト給食	ぎゅうにゅう		こがたパン		

きせつのかおり

キャベツ、たまねぎ、グリーンアスパラガス、ふき、えんどうまめ、

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 (ねつちからになる)	その他 調味料	エネルギー たんぱく質
19日・木	(食育の日) ぎゅうにゅう そばろずし たぬきじる	ぎゅうにゅう こうやどうふ (冷) えだまめ さばみずに あぶらあげ、ひらてん	ほししいたけ たけのこみずに にんじん、こんにやく えのきだけ あおねぎ、ショウガ	ごはん さとう でんぷん	しお、こめず しょうゆ みりん、さけ だしじゃこ だしかつお	723Kcal 26.2g
20日・金	ぎゅうにゅう ごはん ひじきいりミートローフ きりぼしのペペロンチーノ ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ ひじき、たまご、(冷) えだまめ ベーコン、ゆば	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ニンニク、パセリ あおねぎ、えのきだけ	ごはん いりごま パンこ さとう	ナツメグ、コショウ しお、ワイン、ウスタソース トマトケチャップ、しょうゆ コンソメ、だしかつお だしこんぶ	750Kcal 34.9g
23日・月	ぎゅうにゅう ごはん あつあげのちゅうかに もやしときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	たまねぎ、にんじん ほししいたけ たけのこみずに ニンニク、ショウガ きゅうり、もやし	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ	しょうゆ オイスタソース トウバンツヤン みりん しお	599Kcal 23.7g
24日・火	ぎゅうにゅう ごはん にくじゃが いかとわかめのからしあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく (冷) いか ほしわかめ	たまねぎ にんじん こんにやく (冷) さんどまめ ホールコーン	ごはん じゃがいも さとう	しょうゆ みりん しお、からし	627Kcal 22.0g
25日・水	ぎゅうにゅう ハムカツサンド ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし	バターパン こむぎこ パンこ ワンタンかわ	トマトケチャップ ウスタソース しょうゆ さけ、コショウ だしかつお	668Kcal 24.5g
26日・木	ぎゅうにゅう まめごはん とりなんば こまつなとたくあんのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	えんどうまめ たまねぎ、にんじん あおねぎ こまつな たくあん	ごはん (冷) うどん ごまあぶら	さけ、しお しょうゆ だしこんぶ だしかつお	598Kcal 21.7g
27日・金	ぎゅうにゅう ちゃめし さけのしおやき とうにゅういりみそしる さんしょくごまあえ	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ こうやどうふ とうにゅう、みそ	こんにやく にんじん みそ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう いりごま	ばんちや さけ、しょうゆ だしかつお しお	623Kcal 28.9g
30日・月	ぎゅうにゅう ごはん くきわかめのつくだ じぶに ちくりんサラダ	ぎゅうにゅう くきわかめ とりにく きりふ	ほししいたけ こんにやく、あおねぎ にんじん、たけのこみずに キャベツ ホールコーン	ごはん さとう こむぎこ マヨネーズ いりごま	さけ、みりん しょうゆ だしこんぶ だしかつお す、しお、こしょう	734Kcal 26.9g
31日・火	ぎゅうにゅう ビビンバ トックいりスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ とりにく ほしわかめ	ニンニク、まめもやし ほうれんそう、きりぼしだいこん にんじん、キムチ たまねぎ あおねぎ	ごはん さとう サラダあぶら いりごま、トック ごまあぶら	しょうゆ さけ、しお こしょう ちゅうかスープのもと	660Kcal 22.8g

※5月11日(水)「チリコンカーン」のたまねぎと、13日(金)の「グリーンサラダ」のキャベツは久御山町産です。

※19日は「食育の日」です。「そばろずし」は、京都丹後地方の郷土料理です。

※5月のおたんじょうび給食は、16日(月)です。



