

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
1日・木	ぎゅうにゅう なすずし さつまあげのすましじる キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ (冷) えだまめ さつまあげ	<b>なすび(地場産)</b> ショウガ、レモンじる にんじん ほししいたけ あおねぎ、キャベツ	ごはん さとう サラダあぶら いりごま	しょうゆ さけ、コンブ こめず、しお、ゆかり だしこんぶ だしかつお	575Kcal 18.4g
2日・金	ぎゅうにゅう ごはん さかなのマリネ きゅうりのあさりつけ わかめのみそしる	ぎゅうにゅう さかな あぶらあげ ほしわかめ みそ	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり	ごはん サラダあぶら さとう でんぷん	リンゴす しお こしょう だしじゃこ うめこぶちや	634Kcal 26.0g
5日・月	ぎゅうにゅう ごはん チキンアドボ かきたまじる こんにやくのあまからいため	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	ニンク、コンニャク にんじん、ピーマン たまねぎ えのきだけ あおねぎ	ごはん さとう サラダあぶら	しょうゆ す、しお だしかつお	647Kcal 27.7g
6日・火	ぎゅうにゅう ポークカレーライス キャベツのピクルスふう	ぎゅうにゅう ぶたにく	ニンク、ショウガ たまねぎ にんじん (冷) グリンピース キャベツ、セロリ、レモン	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう	しょうゆ、しお カレーウ、チャツネ カレーこ、す ウスタソース トマトケチャップ	652Kcal 20.4g
7日・水	ぎゅうにゅう あじつけパン チリコンカーン ひじきのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ だいず ひじき	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 チンゲンサイ、ホールコーン	ごはん 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 ウスタソース、す ちゅうのうソース しお、コショウ	661Kcal 27.1g
8日・木	ぎゅうにゅう ごはん なすとぶたにくのオウスタソースいため きゅうりのぴりからいため	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが、にんにく なすび、しめじ にんじん たまねぎ、ピーマン きゅうり	ごはん サラダあぶら ごまあぶら さとう	しょうゆ みりん さけ、しお オウスタソース	551Kcal 20.0g
9日・金	ぎゅうにゅう ごはん、 げんきのでるレバー みそしる さんどまめのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく とりレバー あぶらあげ みそ	ショウガ、ニンク ニラ、にんじん たまねぎ もやし さんどまめ	ごはん でんぷん サラダあぶら すりごま さとう	さけ しょうゆ トウバンシヤン だしじゃこ	667Kcal 25.8g
12日・月	ぎゅうにゅう ごはん きりぼしいりたまごやき にんじんきんぴら かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう たまご、シーチキン ほしわかめ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん あおねぎ にんじん かぼちゃ たまねぎ	ごはん かたくりこ ごまあぶら	さけ、しお しょうゆ みりん だしじゃこ	689Kcal 24.8g
13日・火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやき きのこのすましじる きゅうりのばいにくあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが しめじ、しいたけ、えのきだけ あおねぎ、キュウリ	ごはん サラダあぶら	みりん しょうゆ さけ、しお だしかつお ばいにく	599Kcal 23.4g
14日・水	ぎゅうにゅう こがたパン いためビーフン ワンタンスープ なし	ぎゅうにゅう とりにく にくワンタン	キャベツ、ニンク たまねぎ にんじん、ピーマン もやし、ニラ なし	こがたパン ビーフン	しょうゆ しお こしょう さけ だしかつお	482Kcal 17.6g

きせつのかおり

なすび、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 5 日・木	ぎゅうにゅう ごはん とりのなんばんやき いりに だんごじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ちくわ	あおねぎ キャベツ こんにやく ほしいたけ、にんじん たけのこみずに	ごはん さとう いりごま	しょうゆ みりん とうがらし だしじゃこ	706Kcal 30.2g
1 6 日・金	ぎゅうにゅう あじつけごはん じゃじゃめん わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あかみそ ほしわかめ	たまねぎ にんじん ショウガ <sup>+</sup> 、ニンニク きゅうり	ごはん (冷) うどん ごまあぶら さとう いりごま	ゆかり さけ トウバンジヤン しお だしかつお	559Kcal 19.8g
2 0 日・火	ぎゅうにゅう さんしょくどんぶり ぶたじる	ぎゅうにゅう まぐろみずに たまご (冷) えだまめ ぶたにく、みそ	たまねぎ にんじん こんにやく もやし あおねぎ	ごはん さとう サラダあぶら	しょうゆ みりん さけ、しお だしじゃこ	626Kcal 32.3g
2 1 日・水	ぎゅうにゅう こくとうパン シーフードカレーチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン (冷) いか (冷) えび かいそうミックス	たまねぎ にんじん (冷) グリンピース キャベツ	こくとうパン じゃがいも こむぎこ、バター サラダあぶら さとう	カレールウ しお こしょう しょうゆ す、からし	611Kcal 22.0g
2 6 日・月	ぎゅうにゅう ごはん (セレクト) あげぎょうざかはるまき マーボーはるさめ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう はるまき ぎょうざ ぶたミンチ とりにく	たまねぎ にんじん あおねぎ たけのこみずに チンゲンサイ	ごはん サラダあぶら さとう はるさめ ごまあぶら	さけ、しょうゆ トウバンジヤン オイスターソース こしょう、ブイヨン ちゅうかあじ、しお	699Kcal 20.8g
2 7 日・火	ぎゅうにゅう はぎごはん やきししゃも たぬきじる サンラーツアイ	ぎゅうにゅう (冷) えだまめ あずき ししゃも あぶらあげ	にんじん えのきだけ コンニャク、ショウガ <sup>+</sup> あおねぎ セロリ、キャベツ	ごはん でんぷん サラダあぶら さとう	しょうゆ しお だしじゃこ だしかつお す	592Kcal 22.1g
2 8 日・水	ぎゅうにゅう こがたパン マカロニのケチャップに キャベツとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく シーチキン	たまねぎ にんじん マッシュルーム (冷) グリンピース キャベツ、レモンじる	こがたパン マカロニ じゃがいも バター さとう	トマトケチャップ <sup>+</sup> トマトピューレ ワイン、ブイヨン ロリエ、コンニャク しお、しょうゆ	561Kcal 22.1g
2 9 日・木	ぎゅうにゅう ごはん かんこくふうにくじゃが もやしときゅうりのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん、ニンニク しめじ、ニラ こんにやく もやし、キュウリ	ごはん じゃがいも サラダあぶら さとう、いりごま ごまあぶら	しょうゆ コチュジャン しお す	607Kcal 20.0g
3 0 日・金	ぎゅうにゅう ごはん とりにくやさいのにも ふのみそしる のざわないため	ぎゅうにゅう とりにく ふ みそ	にんじん、たまねぎ たけのこみずに、こんにやく (冷) さんどまめ しめじ、あおねぎ のざわなづけ	ごはん さとう ごまあぶら	みりん しょうゆ だしじゃこ さけ	558Kcal 19.6g

※ 1 日 (木) の「なすずし」のなすびは、久御山町産です。

※ 1 6 日 (金) は「じゃじゃめん」は岩手県の郷土料理です。

※ 1 5 日 (木) は中秋の名月です。「だんごじる」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、6 日 (火) です。  
 ※ 9 月のおたんじょうびきゅうしょくは、2 8 日 (水) です。



