

10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
3日・月	ぎゅうにゅう チキンライス ABCスープ きゅうりのカーづけ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ ホールコーン、マッシュルーム (冷) グリンピース にんじん きゅうり	ごはん、バター ABCマカロニ じゃがいも オリーブオイル さとう	しお、コショウ トマトケチャップ ウスタース コンソメ す	628Kcal 20.2g
4日・火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのあまねぎごまだれ そうめんじる ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ひじき はなかつお	たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ	ごはん、さとう サラダあぶら ごまあぶら いりごま そうめん	しょうゆ オウスタース、す ミソ、しお だしかつお だしこんぶ	698Kcal 28.7g
5日・水	ぎゅうにゅう チーズハンバーガー クリームコンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ たまご、チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん クリームコーン(缶) (乾) パセリ	バターパン パンこ サラダあぶら	トマトケチャップ ウスタース ワイン、コショウ しお、しょうゆ ちゅうかあじ	791Kcal 33.5g
6日・木	ぎゅうにゅう ごはん いわしのしょうがに こまつなのみそしる さつまあげのあえもの	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ さつまあげ	つちしょうが こまつな たまねぎ にんじん きゅうり	ごはん さとう	しょうゆ さけ しお だしじゃこ	610Kcal 27.8g
7日・金	ぎゅうにゅう ごはん ユーリンチー ニラともやしのスープ キャベツのピリあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが あおねぎ もやしニラ、キクラゲ たけのこみずに キャベツ	ごはん かたくりこ さとう サラダあぶら ごまあぶら	しお、コショウ さけ、す ちゅうかあじ しょうゆ トウバンジヤン	681Kcal 26.9g
11日・火	ぎゅうにゅう ごはん あつあげのみそにこみ チンゲンサイのかふうあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ	ほししいたけ にんじん こんにやく、あおねぎ ニンニク、ショウガ チンゲンサイ	ごはん さといも サラダあぶら さとう ごまあぶら	さけ しょうゆ す	627Kcal 23.1g
12日・水	ぎゅうにゅう ツナサンド さかなのハーブやき オニオンスープ	ぎゅうにゅう シーチキン さかな ベーコン	きゅうり (乾) パセリ にんにく たまねぎ にんじん、ピーマン	こがたパン マヨネーズ オリーブオイル	しお、コショウ バジル、ワイン ローズマリー ブイオン しょうゆ	522Kcal 26.5g
13日・木	ぎゅうにゅう チキンカレーライス まめまめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だいず (冷) えだまめ	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 きゅうり	ごはん じゃがいも サラダあぶら	しお、コショウ カレールー、カレー ウスタース トマトケチャップ しょうゆ、リンゴす	685Kcal 22.2g
14日・金	ぎゅうにゅう ごはん こうやのあまねぎあんかけ あきなすのみそしる	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく (冷) えだまめ あぶらあげ、みそ	たまねぎ にんじん たけのこみずに ほししいたけ なすび、ねぎ	ごはん かたくりこ サラダあぶら さとう	しお、さけ しょうゆ す だしじゃこ	672Kcal 23.9g
17日・月	ぎゅうにゅう きつねどんぶり きゅうりとキャベツのこんぶあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ しおこんぶ	にんじん あおねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さとう かたくりこ	しょうゆ さけ みりん だしかつお	511Kcal 23.8g

きせつのかおり

なす、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
1 8 日 ・ 火	ぎゅうにゅう ごはん いもに わかめとなめこのみそしる きざみたくあん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ほしわかめ あかみそ	コンニャク、ごぼう まいたけ にんじん ねぎ、なめこ たくあん	ごはん さといも さとう	しょうゆ さけ みりん だしかつお	565Kcal 17.9g
1 9 日 ・ 水	ぎゅうにゅう こめこパン ポークシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ かかま、たまご (冷) えだまめ	にんにく にんじん たまねぎ (冷) グリンピース	こめこパン じゃがいも サラダあぶら こむぎこ、バター、マカロ ニ、さとう、マヨネーズ	ワイン トマトケチャップ トマトピューレ ウスタソース、ロリエ しお、コショウ	784Kcal 28.5g
2 0 日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん しょうふうやき かきたまじる うのはなのいりに	ぎゅうにゅう とりミンチ しろみそ おから、ちくわ あぶらあげ、たまご	ほししいたけ たまねぎ、コンニャク にんじん あおねぎ しめじ	ごはん パンこ、さとう いりごま	みりん しょうゆ さけ しお だしかつお	721Kcal 30.5g
2 1 日 ・ 金	ぎゅうにゅう ごはん さかなのさらさあげ やさいスープ マロニーのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう さかな ベーコン	しょうが きゅうり もやし にんじん キャベツ、ピーマン	ごはん でんぷん サラダあぶら こむぎこ マロニー、さとう ごまあぶら	カレーこ しお、す しょうゆ コショウ ブイヨン	630Kcal 24.4g
2 4 日 ・ 月	ぎゅうにゅう きのこごはん とうふのみそ こがしこんにやく	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ	しめじ まいたけ にんじん えのきだけ あおねぎ、コンニャク	ごはん いりごま ごまあぶら	しょうゆ さけ、しお だしかつお しちみつがらし わふうだし	519Kcal 16.1g
2 5 日 ・ 火	ぎゅうにゅう ごはん さんまのしおやき ひじきのもの ベーコンいりみそしる	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ ひじき ベーコン、みそ	にんじん こんにやく (冷) さんどまめ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも	しお しょうゆ みりん だしじゃこ	736Kcal 26.5g
2 6 日 ・ 水	ぎゅうにゅう こがたパン ラーメン サラダでげんき	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム きざみこんぶ はなかつお	たまねぎ にんじん、モヤシ あおねぎ きゅうり、キャベツ ホールコーン	こがたパン (冷) ちゅうかそば サラダあぶら さとう	しお こしょう しょうゆ コンソメ す	514Kcal 22.6g
2 7 日 ・ 木	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくと青なオイスタソースいため はるさめスープ くきわかめのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くきわかめ	こまつな(地場産) たまねぎ、ニラ にんじん、ショウガ しめじ、ニンニク ほししいたけ	ごはん サラダあぶら さとう いりごま	しょうゆ オイスタソース しお、さけ こしょう みりん	612Kcal 21.2g
2 8 日 ・ 金	ぎゅうにゅう ごはん オムレツ のっぺいじる きりぼしりやきそば	ぎゅうにゅう ベーコン、たまご ぶたにく あおりの、かつおぶし あぶらあげ	たまねぎ マッシュルーム、ピーマン もやし、キャベツ にんじん、コンニャク だいこん、ねぎ	ごはん バター ごまあぶら さといも でんぷん	しお こしょう しょうゆ やきそばソース だしかつお	713Kcal 25.8g
3 1 日 ・ 月	ぎゅうにゅう ごはん マーボーどうふ さんしょくごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたミンチ はっちょうみそ	ショウガ、ニンニク たまねぎ、にんじん たけのこみず、ほししいたけ あおねぎ きゅうり	ごはん、さとう ごまあぶら かたくりこ いりごま じゃがいも	さけ、ブイヨン しょうゆ トウバンジャン	632Kcal 23.8g

※ 27日(木)の「ぶたにくとあおなのオイスタソースいため」の小松菜は、地場産野菜です。

※ 18日(火)の「いもに」は山形県の郷土料理です。

※ 10月のおたんじょうびきゅうしょくは、19日(水)です。

