



7月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会

日	曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	
1	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				686Kcal 24. 0g
		ツナサンド	シーチキン	キャベツ、きゅうりにんじん	バターパン、さとう	レモンじる しお、こしょう	
		チーズスープ	ベーコン、たまご こなチーズ	にんじん、ピーマン	じゃがいも、パンこ	うすくちしょうゆ、しお こしょう、パイオン	
		ももゼリー			ももゼリー		
2	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				730Kcal 28. 9g
		ごはん			ごはん		
		しょうふうやき	とりミンチ、しろみそ	たまねぎ	パンこ、さとう、いりごま	こいくちしょうゆ、さけ みりん	
		ゆばのすましじる	ゆば	にんじん、みつば		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、だしかつお	
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	きりぼしだいこん こんにゃく、にんじん	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ みりん	
3	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				698Kcal 24. 4g
		ごはん			ごはん		
		ユーリンチ	とりにく	しょうが、あおねぎ	かたくりこ、ごまあぶら さとう、なたねあぶら	こいくちしょうゆ、しお さけ、す、こしょう	
		ニラともやしのスープ		ニラ、もやし たまねぎ、にんじん		うすくちしょうゆ、しお さけ、ちゅうかスープ	
		きゅうりのこんぶあえ	しおふきこんぶ	きゅうり			
6	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				742Kcal 24. 1g
		ごはん			ごはん		
		カレーにくじゃが	とりにく	たまねぎ、にんじん こんにゃく、(冷)ケリビ-ス	じゃがいも、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ カレーこ	
		クービリチ	ぶたにく、あぶらあげ ほそぎりこんぶ	にんじん	ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	
7	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				655Kcal 26. 2g
		あなごどんぶり	あなご、たまご	たまねぎ	ごはん、さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん	
		たなばたじる		ほししいたけ にんじん、あおねぎ	そうめん 	うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこんぶ	
		きゅうりののりあえ	きりのり	きゅうり		こいくちしょうゆ、みりん	
8	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				730Kcal 29. 7g
		あじつけパン			あじつけパン		
		チリコンカーン	あいびきミンチ、だいず (冷)えだまめ	にんじん、たまねぎ マッシュルーム ホールコーン にんにく	サラダあぶら	トマトケチャップ、ウスターソース トマトピューレ、イオン、コンソメ しお、パプリカパウダー ちゅうのうソース	
		グリーンサラダ		キャベツ、セロリ (冷)さんどまめ	オリーブオイル	りんごす、しお こしょう	
9	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				649Kcal 26. 2g
		ごはん			ごはん		
		さかなのなんばんづけ	あじ	たまねぎ、にんじん	かたくりこ、なたねあぶら さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、す しお	
		しめじのみそじる	あぶらあげ、みそ	しめじ、あおねぎ にんじん		だしじゃこ	
		くきわかめのつくだに	くきわかめ		いりごま、さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
10	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				580Kcal 21. 5g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくとピーマンのせんぎりいため	ぶたにく	ピーマン、たまねぎ もやし たけのこみずに にんじん、あおねぎ	さとう、ごまあぶら かたくりこ サラダあぶら	しお、こしょう、コンソメ こいくちしょうゆ	
		さつまあげのすましじる	さつまあげ			うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、だしかつお	
		なすのよごし	みそ	なすび	さとう、いりごま	とうがらし、みりん	
13	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				741Kcal 20. 2g
		なつやさいのカレーライス	ぎゅうにく 	にんにく、しょうが なすび、かぼちゃ トマト、たまねぎ にんじん	むぎごはん、サラダあぶら じゃがいも	カレーウ、カレーこ、チャツネ ウスターソース、あかワイン こいくちしょうゆ トマトケチャップ	
		きゅうりとコーンのサラダ		きゅうり、ホールコーン	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう	
14	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				702Kcal 28. 8g
		ごはん			ごはん		
		とりのさっぱりに	とりにく		さとう	こいくちしょうゆ、す こしょう、コンソメ	
		もやしのみそじる	あぶらあげ、みそ	もやし、にんじん		だしじゃこ	
		きりぼしだいこんとツナのしおこんぶあえ	シーチキン しおこんぶ	きりぼしだいこん きゅうり	ごまあぶら	レモンじる、こしょう とりがらスープのもと	

15	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		コッペパン			コッペパン			
		かぼちゃのポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ かぼちゃ、かぼちゃペースト	バター	しお、こしょう コンソメ、しろワイン	504Kcal 18.0g	
		ひじきのサラダ	ひじき	にんじん、きゅうり	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、しお みりん、す		
16	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん			ごはん			
		ホイコーロー	ぶたにく あかみそ	キャベツ、にんじん しょうが	ごまあぶら サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、しお さけ、テンメンジャン みりん、トウバンジャン	632Kcal 25.2g	
		とうがんのくずじる	とりにく	とうがん、にんじん たまねぎ、あおねぎ しょうが	かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお だしかつお		
17	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん			ごはん			
		はものたつたあげ	はも	しょうが、にんにく	ごまあぶら、かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ	678Kcal 29.4g	
		とうにゅういりみそしる	あぶらあげ、とうにゅう みそ、こうやどうふ	こんにやく、にんじん たまねぎ、あおねぎ		だしかつお		
きゅうりのつけもの		きゅうり、しょうが	いりごま	こいくちしょうゆ、す、みりん				
20	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ちゅうかふうたきこみごはん	やきぶた (冷)えだまめ	ほししいたけ たけのこみずに	ごはん、さとう	こいくちしょうゆ、しお オリーブオイル、こしょう	559Kcal 21.4g	
		わかめのスープ	ほしわかめ	たまねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお、さけ		
		ゴーヤのいためもの	ぶたにく、あつあげ	ゴーヤ、たまねぎ にんじん	サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ こしょう、ちゅうかあじ		
21	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん			ごはん			
		いわしのかばやきふう	いわし	しょうが	かたくりこ、さとう なたねあぶら	こいくちしょうゆ みりん	759Kcal 35.3g	
		なすびのみそしる	あぶらあげ、みそ	なすび、あおねぎ にんじん		だしじゃこ		
キャベツのばいにくあえ		キャベツ		ばいにく、みりん、さけ				
22	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		こがたパン			こがたパン			
		ペンのミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、にんにく	ペネ、サラダあぶら	あかワイン、デミグラスソース トマトケチャップ、ウスターソース トマトピューレ、ロリエ、ナツメグ オールスパイス、しお、コショウ	658Kcal 25.7g	
		ウィンナーとじゃがいものスープ	ウィンナー	たまねぎ、ピーマン	じゃがいも	うすくちしょうゆ、しお こしょう、コンソメ		
27	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		スタミナどんぶり	ぶたにく	にんにく、こら、キャベツ たまねぎ、にんじん	ごはん、かたくりこ サラダあぶら、さとう	オリーブオイル、さけ、コショウ しお、こいくちしょうゆ		630Kcal 22.1g
		チンゲンサイとしめじのかふうあえ		チンゲンサイ、しめじ	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す		
		れいとうみかん		れいとうみかん				
28	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん			ごはん			
		マーボーなす	ぶたミンチ、みそ	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん たけのこみずに なすび(地場産)	サラダあぶら、ごまあぶら さとう、かたくりこ		604Kcal 19.3g	
		はるさめのすのもの	ハム	きゅうり	はるさめ、ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す		
29	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		こがたパン			こがたパン			
		ラーメン	ぶたにく	たまねぎ、にんじん もやし、あおねぎ	(冷)ちゅうかそば	うすくちしょうゆ、しお コンソメ、コショウ、ちゅうかあじ	611Kcal 24.8g	
		あげシューマイ、ゆでキャベツ	シューマイ	キャベツ	なたねあぶら	す、しお		
30	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん			ごはん			
		とりのてりやき	とりにく		さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん	652Kcal 26.2g	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	だしじゃこ		
まんがんじとうがらしのいためもの	ちりめんじゃこ	まんがんじとうがらし	さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん				
31	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ジャンバラヤ	ウィンナー	たまねぎ、にんにく ホールホーン、あかピーマン きピーマン、ピーマン	ごはん オリーブオイル	トマトケチャップ、フリパウダー こいくちしょうゆ、コンソメ ウスターソース、しお、こしょう みりん	606Kcal 18.7g	
		ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん	ワンタンかわ	うすくちしょうゆ、さけ こしょう、だしかつお		
		きゅうりのぴりからいため		きゅうり(地場産)	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ トウバンジャン、みりん		

★28日(火)「マーボーなす」のなすび、
31日(金)「きゅうりのぴりからいため」のきゅうりは、久御山町産です。

きせつのかおり

きゅうり、ピーマン、みつば、はも、なすび
トマト、かぼちゃ、とうがん、ゴーヤ、まんがんじとうがらし

