



# 9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	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				627Kcal 26. 3g
		さばかんのたきこみごはん	さばかんみずに 	にんじん、しょうが	ごはん	こいくちしょうゆ さけ、みりん	
		こうやどうふいりぶたじる	こうやどうふ ぶたにく、みそ	だいこん、たまねぎ にんじん、あおねぎ		だしじゃこ	
		きりぼしだいこんのサラダ		きりぼしだいこん ホールコーン	さとう、ごまあぶら すりごま	こいくちしょうゆ、す	
2	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				515Kcal 21. 2g
		きなこパン	きなこ		こがたパン、さとう なたねあぶら	しお	
		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、ちゅうかあじ こしょう	
		きゅうりのゆかりあえ		きゅうり		しお、ゆかり	
3	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				693Kcal 28. 0g
		ごはん			ごはん		
		ひじきいりつくね	ひじき、とりミンチ	たまねぎ	パンこ、さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、しお さけ、みりん	
		たぬきじる	あぶらあげ	にんじん、しょうが こんにやく、あおねぎ	かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお こいくちしょうゆ だしかつお、だしこんぶ	
		さつまあげのごまみそあえ	さつまあげ、しろみそ	きゅうり、にんじん	すりごま、さとう	うすくちしょうゆ、す	
4	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				664Kcal 22. 5g
		ごはん			ごはん		
		にくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ、こんにやく にんじん (冷) サンドマ	サラダあぶら、じゃがいも さとう	さけ、みりん こいくちしょうゆ	
		げんきサラダ	ハム、きざみこんぶ はなかつお	きゅうり、キャベツ にんじん、ホールコーン	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、す しお	
7	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				587Kcal 22. 5g
		ごはん			ごはん		
		おこのみオムレツ	たまご、ウィンナー こなかつお、あおのり	あおねぎ、キャベツ		おこのみソース	
		あかだし	あかみそ、みそ ほしわかめ	にんじん、しめじ		だしかつお	
		きゅうりともやしのナムル		きゅうり、もやし にんじん	ごまあぶら、さとう	しお、す	
8	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				607Kcal 28. 9g
		ごはん			ごはん		
		かつおのかんろに	かつお 	しょうが 	かたくりこ、なたねあぶら さとう	さけ、みりん こいくちしょうゆ	
		えのきのすましじる		えのきだけ 		うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこんぶ	
キャベツのおひたし		キャベツ、にんじん きりぼしだいこん	さとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ			
9	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				564Kcal 19. 8g
		こくさんこむぎパン			こくさんこむぎパン		
		コーンクリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	ホールコーン クリームコーン (缶) たまねぎ、にんじん	こむぎこ、バター サラダあぶら じゃがいも	ブイオン、コンソメ しお、こしょう	
		かみかみこんぶサラダ	きざみこんぶ	キャベツ、きゅうり にんじん	さとう、ごまあぶら いりごま	うすくちしょうゆ、す	
10	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				662Kcal 27. 2g
		ごはん			ごはん		
		マーボー豆腐	ぶたミンチ、とうふ あかみそ、ちゅうみそ	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん たけのこみずに	さとう、ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ ブイオン、ちゅうかあじ オイスターソース、トウバンジャン	
		チンゲンサイのかふうづけ		チンゲンサイ、もやし にんじん	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ す、しお	
11	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				747Kcal 20. 3g
		カレーライス	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷) グリンピース	むぎごはん じゃがいも サラダあぶら	カレーウ、カレーコ、チャツネ ウスターソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ	
		かいそうサラダ	かいそうミックス	ホールコーン、たまねぎ	サラダあぶら、さとう	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ す、しお、こしょう	
14	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				648Kcal 26. 5g
		ごはん			ごはん		
		あつあげのうまに	とりにく、あつあげ うずらたまご さつまあげ	にんじん (冷) サンドマ	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、みりん だしかつお	
		きゅうりとなすのしそづけ		きゅうり、なす あおじそ、しょうが		こいくちしょうゆ、しお、す うすくちしょうゆ、さけ	

15	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん				ごはん		
		ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり			こむぎこ、なたねあぶら	しお	
		ふとわかめのみそしる	ふ、ほしわかめ、みそ	たまねぎ、にんじん			だしじゃこ	638Kcal 21. 6g
		こんにやく、にんじん (冷) サトメ		さとう、いりごま サラダあぶら	こいくちしょうゆ、しお とうがらし、わふうだし			
16	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		こがたパン				こがたパン		
		わふうスパゲティ	ベーコン、とりミンチ	たまねぎ、しいたけ しめじ、えのきだけ あおねぎ		ごまあぶら いりごま、サラダあぶら スパゲティ	こいくちしょうゆ わふうだし	638Kcal 24. 7g
		ツナサラダ	シーチキン	きゅうり、キャベツ にんじん		さとう、サラダあぶら	レモンじる、しお こしょう、す	
17	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん				ごはん		
		あじのごまやき	あじ	しょうが		いりごま	こいくちしょうゆ、さけ	607Kcal 28. 1g
		けんちんじる	とうふ	しめじ、にんじん ごぼう、あおねぎ		さといも	うすくちしょうゆ、しお だしかつお	
ひじきのもの	ひじき、だいず	にんじん (冷) さんどもめ		さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし			
18	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		きりぼしだいこんいりビビンバ	ぎゅうにく	きりぼしだいこん にんじん、にんにく チンゲンサイ、もやし		ごはん、さとう いりごま、ごまあぶら	うすくちしょうゆ、さけ こいくちしょうゆ みりん、とうがらし	592Kcal 19. 1g
		はるさめスープ		ほししいたけ たまねぎ、にんじん あおねぎ		はるさめ	うすくちしょうゆ さけ、しお だしかつお	
なし		なし						
23	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん				ごはん		
		こうやどうふのあまずあんかけ	こうやどうふ とりにく (冷) えだまめ	たまねぎ、にんじん たけのこみずに ほししいたけ		なたねあぶら かたくりこ、さとう サラダあぶら	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ す、しお	636Kcal 22. 2g
わかめスープ	ほしわかめ	たまねぎ、にんじん			だしかつお、みりん しお、さけ			
24	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ツナごぼうピラフ	シーチキン (冷) えだまめ	たまねぎ、ごぼう にんじん		ごはん、サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお こいくちしょうゆ、コショウ コンソメ	586Kcal 19. 3g
		オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん (乾) パセリ			うすくちしょうゆ、しお コンソメ、ブイオン、コショウ	
		きゅうりのごまあえ		きゅうり		さとう、いりごま	こいくちしょうゆ、みりん	
25	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		こくとうパン				こくとうパン		
		グラタン	とりにく、ぎゅうにゅう とろけるチーズ	たまねぎ、ホールコーン マッシュルームみずに		マカロニ、こむぎこ サラダあぶら、バター	しお、こしょう	862 Kcal 28. 7g
		やさいスープ	ウィンナー	キャベツ、たまねぎ にんじん、(乾) パセリ		じゃがいも	うすくちしょうゆ、しお こしょう、ブイオン	
さんしょくだんご				さんしょくだんご				
28	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		けいはん	あぶらあげ、とりにく きざみのり	ほししいたけ きざみだいこん あおねぎ、しょうが		ごはん、さとう いりごま	うすくちしょうゆ、しお さけ、みりん とりがらスープのもと	623Kcal 22. 3g
		はりはりづけ		きりぼしだいこん にんじん、きゅうり		いりごま、さとう	こいくちしょうゆ、しお みりん、す	
29	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん				ごはん		
		さんまのまつまえに さつまじる	さんま、きざみこんぶ	しょうが		さとう	こいくちしょうゆ、す、さけ	706Kcal 25. 7g
		こまつなのあえもの	ぶたにく あかみそ、ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん あおねぎ		さつまいも	だしかつお	
		こまつな、にんじん ホールコーン		さとう	こいくちしょうゆ みりん			
30	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		バターパン				バターパン		
		ハムカツキャベツぞえ	ハム	キャベツ		こむぎこ、パンこ、さとう なたねあぶら	トマトケチャップ、しお ウスタソース	793Kcal 31. 7g
		ミネストローネ	ウィンナー	にんにく、キャベツ たまねぎ、にんじん (乾) パセリ、トマト(缶)		サラダあぶら、じゃがいも	トマトケチャップ、しお こしょう、コンソメ	

