



# 10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 (エネルギーのもととなる)	その他	
1	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				639Kcal 26.9g
		ごはん			ごはん		
		やきししゃも	ししゃも				
		いもに	ぶたにく、みそ (冷)あつあげ	あおねぎ、にんじん こんにやく	(冷)さといも	だしじゃこ 	
		ごもくにまめ	だいず、きりこんぶ	にんじん、こんにやく たけのこみずに	さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	
2	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				573Kcal 23.1g
		ごはん			ごはん		
		はっぼうさい	ぶたにく (冷) えび	たけのこみずに ほししいたけ、キャベツ たまねぎ、にんじん もやし、チンゲンサイ	さとう、ごまあぶら かたくりこ サラダあぶら	ブイヨン こいくちしょうゆ さけ、しお	
		ごまちくサラダ	ちくわ	きゅうり	さとう、すりごま	こいくちしょうゆ、しお	
5	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				658Kcal 25.4g
		ごはん			ごはん		
		けいちゃん	とりにく、みそ はっちょうみそ	キャベツ、にんにく	さとう、サラダあぶら ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ みりん、トウバンジャン	
		きのこのすましじる		えにきだけ、しめじ しいたけ、にんじん		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、だしかつお	
		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	
6	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				703Kcal 27.2g
		ごはん			ごはん		
		ツナとチーズのたまごやき	たまご、シーチキン ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ			
		じゃがいもとたまねぎのスープ	ベーコン	きりぼしだいこん にんにく、(乾)パセリ	オリーブオイル	こいくちしょうゆ、しお 効ナツメ、コンソメ、コショウ	
		きりぼしのペペロンチーノ	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 ブイヨン、こしょう		
7	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				596Kcal 23.0g
		コッペパン			コッペパン		
		ボルシチ	ぶたにく	キャベツ、にんにく にんじん、たまねぎ	じゃがいも、さとう サラダあぶら	トマトピューレ、トマトケチャップ ブイヨン、しお、コショウ、ロリエ	
		きゅうりとコーンのサラダ		きゅうり、ホルモン	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう	
8	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				668Kcal 23.9g
		はぎごはん	あずき、(冷)イタマ		ごはん	さけ、しお	
		とりにくとやさいののもの	とりにく	にんじん、こんにやく たまねぎ、(冷)サトマ	さとう	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ みりん、わふうだし	
		わかめともやしのすのもの	ほしわかめ	もやし	さとう	こいくちしょうゆ、す	
9	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				701Kcal 26.1g
		ごはん			ごはん		
		すぶた	ぶたにく	しょうが、たまねぎ にんじん、ピーマン たけのこみずに	かたくりこ、サラダあぶら なたねあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す トマトケチャップ	
		ごまたんたんスープ	とりにく、みそ	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、ニラ	さとう、いりごま ねりごま	こいくちしょうゆ みりん、ちゅうかあじ	
12	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				700Kcal 25.7g
		ごはん			ごはん		
		あつあげのみそにこみ	あつあげ、ぶたにく みそ	こんにやく、しょうが ほししいたけ、ニンニク あおねぎ、にんじん	(冷)さといも、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ さけ	
		マロニーのちゅうかふうあえもの	チキンハム	もやし、きゅうり	マロニー、さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ す、しお	
13	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				585Kcal 25.1g
		ごはん			ごはん		
		いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、さけ	
		きりぼしいりみそしる	ぶたにく みそ、はっちょうみそ	きりぼしだいこん たまねぎ、にんじん あおねぎ	さとう	だしじゃこ こいくちしょうゆ	
		こまつなごまあえ	きりのり	こまつな、キャベツ	いりごま	こいくちしょうゆ、みりん	
14	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				665Kcal 22.8g
		あじつけパン			あじつけパン		
		コシード	とりにく、ベーコン だいず	たまねぎ、にんじん ホルモン、フロッコリ	じゃがいも オリーブオイル	うすくちしょうゆ、しお こしょう、コンソメ、パプリカ	
		フルーツポンチ		みかん・桃・パイ(缶)			
15	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				611Kcal 21.5g
		しめじとまいたけのごはん	あぶらあげ	まいたけ、しめじ にんじん	ごはん 	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	
		にこみうどん	ぶたにく、かまぼこ	にんじん、たまねぎ あおねぎ	(冷)うどん	うすくちしょうゆ、さけ みりん、だしかつお	
		きゅうりのつけもの		きゅうり、しょうが		こいくちしょうゆ、みりん、す	

16	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					645Kcal 26.7g
		ごはん			ごはん			
		とりのマスタードやき	とりにく	たまねぎ	ごむぎこ	つぶマスタード、しお	ウスタソース	
		かきたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお	だしかつお	
		ひじきのサラダ	ひじき	にんじん、もやし チンゲンサイ	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、す みりん、しお		
19	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					744Kcal 22.2g
		ポークカレーライス	ぶたにく	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、チャツネ ウスタソース、トマトケチャップ	こいくちしょうゆ	
		おこうこサラダ		きざみだいこんづけ キャベツ、にんじん	サラダあぶら、さとう いりごま	こいくちしょうゆ、す しお、こしょう		
20	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					656Kcal 24.9g
		ごはん			ごはん			
		さんまのしおやき	さんま 			しお		
		ふのすましじる	ふ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお	だしかつお、だしこんぶ	
		うのはなのいりに	おから、あぶらあげ ちくわ	ほししいたけ、コンニャク にんじん、あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ みりん、わふうだし		
21	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					556Kcal 21.8g
		こがたパン			こがたパン			
		ポイルドウィンナーケチャップあえ	ウィンナー		さとう	トマトケチャップ、チリソース トウバンジャン		
		いためビーフン	ぶたミンチ	キャベツ、ピーマン、しょうが たまねぎ、にんじん	ビーフン、ごまあぶら	オイスタソース、こしょう	こいくちしょうゆ、しお	
		ちゅうかスープ	とりにく	キクラゲ、チンゲンサイ たまねぎ		うすくちしょうゆ、しお こしょう、ちゅうかあじ		
22	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					677Kcal 26.0g
		ごはん			ごはん			
		ぎゅうにくのしぐれに	ぎゅうにく さつまあげ	ごぼう、こんにゃく にんじん、しょうが (冷) さんどうまめ	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん、さけ		
		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		
		キャベツのおかかあえ	はなかつお	キャベツ	さとう	こいくちしょうゆ		
23	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					659Kcal 27.9g
		ごはん			ごはん			
		ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	かたくりこ、なたねあぶら ごまあぶら、いりごま、さとう	トマトケチャップ、コチュジャン	こいくちしょうゆ、みりん	
		もずくスープ	(冷) もずく、とうふ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお	さけ、ミソ、だしかつお	
		こまつなともやしのナムル	 <b>こまつな(地場産)</b> もやし	ごまあぶら、いりごま	こしょう、レモンじる	とりがらスープのもと		
26	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					709Kcal 27.8g
		ごはん			ごはん			
		ぶたにくのあまぎねぎごまだれ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん あおねぎ	いりごま、サラダあぶら ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す	オイスタソース	
		たかないため		たかなのつけもの	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん、さけ		
		のっぺいじる	あぶらあげ	だいこん、にんじん こんにゃく	(冷) さといも かたくりこ	うすくちしょうゆ だしかつお		
27	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					715Kcal 31.9g
		さんしょくどんぶり	とりミンチ、たまご	(冷) グリンピース	ごはん、サラダあぶら さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ	しお、わふうだしのものと	
		キャベツのみそしる	あぶらあげ、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん		だしじゃこ		
		きゅうりのばいにくあえ		きゅうり	さとう	こいくちしょうゆ、ばいにく		
28	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					626Kcal 21.9g
		こがたパン			こがたパン			
		きのこのクリームシチュー	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	しめじ、マッシュルームみずに エリンギ、(缶) パセリ たまねぎ、にんじん	ペンネ、サラダあぶら ごむぎこ、バター	ブイヨン	しお、こしょう 	
		ブロッコリーとまめのサラダ	だいず、(冷) えだまめ	ブロッコリー、にんじん	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう		
29	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					684Kcal 25.0g
		ごはん			ごはん			
		とりにくのしおこうじこうそうやき	とりにく	(乾) パセリ	オリーブオイル	しおこうじ、こしょう	しお、ローズマリー、バジル	
		なめこのみそしる	とうふ、あかみそ、みそ	なめこ、あおねぎ		だしかつお		
		ツルツルいため	ベーコン	こまつな、もやし にんじん	はるさめ、サラダあぶら さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ、しお		
30	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					717Kcal 24.6g
		ごはん			ごはん			
		とんかつ	ぶたにく	キャベツ、にんじん	パンこ、ごむぎこ なたねあぶら、さとう	トマトケチャップ、しお	ウスタソース、こしょう	
		わかたけじる	ほしわかめ	たけのこみずに しめじ		うすくちしょうゆ だしこんぶ、だしかつお		



★10月23日(金)「こまつなともやしのナムル」の  
こまつなは、久御山町産です。

#### きせつのかおり

さんま、きのこるい、こまつな

