




11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	
2	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				574Kcal 22. 2g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくとあおなのオイスタソースいため	ぶたにく	こまつな、にんじん たまねぎ、にんにく たけのこみずに	サラダあぶら	こいくちしょうゆ オイスタソース	
		ニラともやしのスープ		ニラ、もやし にんじん		うすくちしょうゆ、さけ ちゅうかスープのもと、しお	
		てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ あおのり、いとかつお		しろいりごま、さとう	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
4	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				663Kcal 27. 0g
		ごはん			ごはん		
		ちぐさやき	とりミンチ、たまご	にんじん、あおねぎ ほししいたけ、たまねぎ		しお、こいくちしょうゆ わふうだし、さけ、コショウ	
		だいこんのみそしる さんしょくごまあえ	くみやまみそ、あぶらあげ	だいこん、あおねぎ きゅうり、にんじん	さつまいも じゃがいも、さとう、しろいりごま	だしじゃこ こいくちしょうゆ	
5	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				623Kcal 23. 0g
		ひみつのごはん	ちりめんじゃこ	にんじん	ごはん、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ	
		ちくぜんに	とりにく、ちくわ	たけのこみずに、ごぼう にんじん、れんこん こんにゃく	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ みりん	
		みずなのすましじる	あぶらあげ	みずな(地場産) 		うすくちしょうゆ、さけ みりん、だしかつお だしこんぶ	
6	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				625Kcal 22. 2g
		こがたパン			こがたパン		
		イタリアンスパゲティ	ウィンナー	たまねぎ、にんじん マッシュルームみずに ピーマン、トマト(缶)	スパゲティ サラダあぶら	トマトケチャップ、ウスタソース しお こしょう、ブイヨン	
		ブロッコリーとキャベツのサラダ 	ブロッコリー、キャベツ ホールコーン、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、しお レモンじる、こしょう		
9	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				694Kcal 24. 2g
		ごはん			ごはん		
		ユーリンチ	とりにく	しろねぎ、しょうが	ごまあぶら、かたくりこ なたねあぶら、さとう	さけ、しお、こしょう こいくちしょうゆ、す	
		ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ、にんじん あおねぎ 	ワンタンかわ	うすくちしょうゆ、さけ ちゅうかあじ、こしょう	
		だいこんのこんぶあえ	しおふきこんぶ	だいこん			
10	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				600Kcal 25. 3g
		ごはん			ごはん		
		さけのちゃんちゃんやきふう	さけ、みそ	キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ にんにく、しょうが	サラダあぶら さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ トウバンジャン	
		さわにわん	ぶたにく	ごぼう、えのきだけ にんじん、たけのこみずに		うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこんぶ	
11	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				659Kcal 24. 5g
		ぜんりゅうふんパン			ぜんりゅうふんパン		
		キーマカレー	ぶたミンチ レンズまめ	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが トマト(缶)	こむぎこ、サラダあぶら	しお、コショウ、カレーコ、カレールー トマトケチャップ あかワイン、ウスタソース	
		キャベツときゅうりのピクルスふう		キャベツ、きゅうり	さとう	しお、す、レモンじる	
12	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				609Kcal 22. 6g
		ごはん			ごはん		
		にみそ	ぶたにく、あつあげ あかみそ	だいこん、にんじん あおねぎ、こんにゃく	さとう (冷)さといも	だしかつお	
		さつまあげときゅうりのすのもの	さつまあげ	きゅうり	さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ、す うすくちしょうゆ、しお	
13	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				691Kcal 23. 8g
		さつまいもごはん			ごはん、さつまいも くろいりごま 	さけ、しお	
		じぶに	とりにく、きりふ	ほししいたけ こんにゃく、あおねぎ にんじん	こむぎこ、さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん、だしこんぶ だしかつお	
		ゆばのすましじる	ゆば	しめじ、みずな		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、だしかつお	

16	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					655Kcal 26. 0g
		ごはん			ごはん			
		ごぼういりつくね	ぶたミンチ とりミンチ	ごぼう、たまねぎ しょうが	かたくりこ パンこ、さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん、しお		
		わかめのみそしる	あぶらあげ、ほしわか くみやまみそ	たまねぎ、にんじん		だしじゃこ		
		はくさいのゆかりあえ						
17	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					624Kcal 26. 1g
		ごはん			ごはん			
		さばのみそに	さば、あかみそ みそ	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ さけ		
		とうふのすましじる	とうふ	えのきだけ、にんじん あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお		
		こまつなのおかかあえ	はなかつお	こまつな(地場産) にんじん 		うすくちしょうゆ みりん		
18	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					690Kcal 24. 5g
		あじつけパン			あじつけパン			
		まめとソーセージのトマトに	だいず、ウィンナー	たまねぎ、にんじん にんにく、トマト(缶)	じゃがいも	トマトケチャップ、イオン、しお トマトピューレ、こしょう こいくちしょうゆ		
		カリポリサラダ		だいこん、きゅうり にんじん	さとう	みりん、す、しお		
19	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					846Kcal 22. 7g
		ごはん			ごはん			
		オーロラチキン	とりにく、みそ	しょうが	じゃがいも、なたねあぶら かたくりこ、さんおんとう	こいくちしょうゆ、さけ トマトケチャップ、カレーこ、コショウ		
		えのきのすましじる		えのきだけ にんじん、たまねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお		
		はくさいのすのもの		はくさい、にんじん しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、す		
20	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					741Kcal 18. 2g
		あきのカレーライス	ベーコン 	たまねぎ、にんじん しめじ、しょうが ニンニク、(冷)ケリンピース	ごはん、さつまいも サラダあぶら	カレールー、ウスターソース トマトケチャップ、カレーこ こいくちしょうゆ、チャツネ		
		かぶのあまずづけ		かぶ、にんじん	さとう	こめず、しお		
24	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					661Kcal 26. 3g
		このはどんぶり	あぶらあげ、たまご やきかまぼこ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	ごはん、さとう かたくりこ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ だしかつお、だしこんぶ		
		ひじきのごまあえ	ひじき	こまつな、にんじん	さとう、すりごま ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ す		
25	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					634Kcal 21. 8g
		こがたパン			こがたパン			
		えいようすいとん	とりにく あぶらあげ	ほししいたけ、にんじん はくさい、ほうれんそう	こむぎこ、しらたまこ	うすくちしょうゆ だしかつお		
		スイートポテトサラダ	ハム	たまねぎ、にんじん	さつまいも、マヨネーズ	さけ、しお、こしょう		
26	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					687Kcal 25. 7g
		ごはん			ごはん			
		はまちのてりやき	はまち			こいくちしょうゆ みりん、さけ		
		そうめんじる		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 だしこんぶ、だしかつお		
		きんぴらごぼう		ごぼう、こんにやく にんじん	サラダあぶら、ごまあぶら さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ、みりん わふうだし、とうがらし		
27	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					593Kcal 22. 1g
		ごはん			ごはん			
		ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく、さつまあげ	だいこん、にんじん こんにやく	さとう	こいくちしょうゆ、さけ		
むげんピーマン	シーチキン はなかつお	ピーマン 	ごまあぶら	とりがらすープのもと しお、こしょう				
30	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					597Kcal 22. 0g
		ごはん			ごはん			
		にくだんごとはるさめのしょうゆに	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ、はくさい ほししいたけ、ニンジン	はるさめ、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、しお こしょう、ちゅうかあじ		
		ごしょくあえ	はなかつお	こまつな、しめじ にんじん、もやし		うすくちしょうゆ みりん		

★5日「みずなのすましじる」のみずなど、
17日「こまつなのおかかあえ」のこまつなは、久御山町産です。

★今月から3月まで、月2回くみやまみそを使ったおみそしるを
します。

★13日「さつまいもごはん」、20日「あきのカレーライス」、
25日「スイートポテトサラダ」のさつまいもは学校農園でとれたものです。

きせつのかおり

こまつな、だいこん、みずな、ごぼう、はくさい
さつまいも、きのこ、かぶ、ブロッコリー

