




12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				793Kcal 28. 2g
		ごはん			ごはん		
		おやこに	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん あおねぎ	さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ みりん、だしかつお	
		だいがくいも			さつまいも、なたねあぶら さとう、くろいりごま	こいくちしょうゆ みりん、す	
2	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				664Kcal 23. 6g
		こくさんこむぎパン			こくさんこむぎパン		
		ポークシチュー	ぶたにく なまクリーム	にんにく、にんじん たまねぎ	サラダあぶら、じゃがいも こむぎこ、バター、さとう	あかワイン、しお、コショウ 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	
		ツナサラダ	シーチキン	キャベツ、にんじん	サラダあぶら、さとう	レモンじる、す、コショウ こいくちしょうゆ、しお	
3	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				664Kcal 27. 5g
		ごはん			ごはん		
		しょうふうやき	とりミンチ、みそ	たまねぎ、しょうが	パンこ、いりごま、さとう	うすくちしょうゆ、さけ	
		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 こいくちしょうゆ だしかつお、だしこんぶ	
きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう	うすくちしょうゆ さけ、みりん			
4	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				673Kcal 20. 3g
		キムタクごはん	ベーコン	みず、きざみたくあん	ごはん、サラダあぶら	うすくちしょうゆ	
		わかめスープ	ほしわかめ	たまねぎ		うすくちしょうゆ、しお さけ、だしかつお	
		あげシューマイそえキャベツ	シューマイ	キャベツ	なたねあぶら、さとう	す、しお	
7	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				604Kcal 23. 7g
		ごはん			ごはん		
		おでん 	とりにく、あつあげ うずらたまご、ちくわ	だいこん、にんじん こんにゃく	さとう	うすくちしょうゆ、さけ こいくちしょうゆ だしかつお、だしこんぶ	
		チンゲンサイのおかかあえ	はなかつお	チンゲンサイ、はくさい	さとう	こいくちしょうゆ	
8	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				701Kcal 26. 3g
		ごはん			ごはん		
		いわしのかばやきふう	いわし	しょうが	なたねあぶら、かたくりこ さとう	こいくちしょうゆ みりん	
		さつまじる	ぶたにく あかみそ、みそ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	さつまいも	だしかつお	
さんしょくおひたし		きりぼしだいこん にんじん、キャベツ	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				602Kcal 19. 5g
		こくとうパン			こくとうパン		
		ウィンナーとかぶのポトフ	ウィンナー 	かぶ、にんじん たまねぎ	じゃがいも	しお、こしょう、ロリエ ブイヨン、しろワイン	
		ごぼうのサラダ		ごぼう、きゅうり にんじん	さとう、いりごま サラダあぶら	こいくちしょうゆ、す しお、こしょう	
10	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				634Kcal 24. 1g
		くろまめごはん	くろまめ ちりめんじゃこ	みぶな	ごはん	さけ、しお、す	
		いなかうどん	ぶたにく、あぶらあげ みそ	たまねぎ、にんじん あおねぎ、ごぼう	(冷)うどん	うすくちしょうゆ、しお だしかつお	
		ほうれんそうのあえもの		ほうれんそう、キャベツ	さとう	こいくちしょうゆ	
11	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				703Kcal 23. 7g
		ごはん			ごはん		
		オムレツ	たまご、ウィンナー	たまねぎ マッシュルームみずに	バター	しお、こしょう	
		ジュリエヌスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん キャベツ、(乾)パセリ		うすくちしょうゆ、しお コンソメ、コショウ	
マカロニケチャップ		たまねぎ、ホールコン	マカロニ、オリーブオイル さとう	トマトケチャップ、コショウ しお、コンソメ			
14	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				669Kcal 23. 3g
		ごはん			ごはん		
		ちくわのカレーあげ	ちくわ		こむぎこ、なたねあぶら	カレーこ、しお	
		しめじのみそじる	あぶらあげ くみやまみそ	しめじ、たまねぎ あおねぎ		だしじゃこ	
にんじんきんぴら	ベーコン、ほしわかめ	にんじん	いりごま、ごまあぶら	しお			

15	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん			ごはん			
		とうふチゲ	とうふ、ぶたにく あかみそ みそ	はくさい(地場産) たまねぎ、にんじん あおねぎ、キムチ		こいくちしょうゆ、さけ みりん、とりがらスープのもと コチュジャン、だしじゃこ	551Kcal 20.8g	
		ニラともやしのあえもの		もやし、ニラ にんじん	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、しお		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
こがたパン			こがたパン					
16	水	チリコンカン	あいびきミンチ だいず	にんじん、たまねぎ マッシュルームみずに にんにく ホールコーン	サラダあぶら	トマトケチャップ、ウスタソース トマトピューレ、パプリカ、しお コショウ、ブイヨン ちゅうのうソース	577Kcal 26.1g	
		キャベツのごまドレッシング		キャベツ、にんじん	オリーブオイル、さとう ねりごま、いりごま	こいくちしょうゆ、す		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん			ごはん			
17	木	ぐるに	とりにく あぶらあげ	だいこん(地場産) にんじん、ごぼう こんにゃく	(冷)さといも、さとう	うすくちしょうゆ、さけ みりん、だしかつお だしこんぶ	633Kcal 21.3g	
		みずなともやしのすのもの		みずな(地場産) もやし、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、す		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん			ごはん			
18	金	チキンカレーライス	とりにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷)グリーンピース	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 こいくちしょうゆ ウスタソース、トマトケチャップ	718Kcal 20.8g	
		ほうれんそうのサラダ		ほうれんそう(地場産) ホールコーン にんじん	さとう	こいくちしょうゆ みりん		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん			ごはん			
21	月	リクエスト給食						
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ごはん			ごはん			
		さわらのゆうあんやき	さわら		さとう	 こいくちしょうゆ、さけ みりん、ゆずかじゅう	636Kcal 27.9g	
かぼちゃのみそしる	あぶらあげ くみやまみそ	かぼちゃ、にんじん たまねぎ、あおねぎ		だしじゃこ				
れんこんのとさずあえ	はなかつお	れんこん、にんじん ごぼう たけのこみずに	さとう	こいくちしょうゆ、す				
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
22	火	ごはん			ごはん			
		さわらのゆうあんやき	さわら		さとう	 こいくちしょうゆ、さけ みりん、ゆずかじゅう	636Kcal 27.9g	
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ くみやまみそ	かぼちゃ、にんじん たまねぎ、あおねぎ		だしじゃこ		
		れんこんのとさずあえ	はなかつお	れんこん、にんじん ごぼう たけのこみずに	さとう	こいくちしょうゆ、す		
ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう							
23	水	こがたパン			こがたパン			
		クリームスパゲティ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、しめじ (乾)パセリ	スパゲティ、バター サラダあぶら、こむぎこ	しお、こしょう ブイヨン	588Kcal 19.7g	
		フレンチサラダ		キャベツ、にんじんきゅ うり	オリーブオイル さとう	す、しお、コショウ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
チキンライス	とりにく	たまねぎ ホールコーン マッシュルームみずに (冷)グリーンピース	ごはん サラダあぶら	しお、コショウ ブイヨン、コンソメ トマトケチャップ ウスタソース	587Kcal 18.4g (デザート除く)			
キャベツのスープ		たまねぎ、にんじん キャベツ、(乾)パセリ		うすくちしょうゆ、しお コショウ、コンソメ				
かいそうサラダ	ほしわかめ	たまねぎ、にんじん	サラダあぶら さとう	す、しお、コショウ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ				
デザート(お楽しみ)								



今月の地場産

- ☆15日(火) 「とうふチゲ」のはくさい
- ☆17日(木) 「ぐるに」のだいこん
「みずなともやしのすのもの」のみずな
- ☆18日(金) 「ほうれんそうのサラダ」のほうれんそう

きせつのかおり

ほうれんそう、ごぼう、ねぎ、かぶ
だいこん、みずな、はくさい、れんこん

