



# 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 (体をくもるとなる)	緑色のたべもの (体の質子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	
1 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				578Kcal 22.3g
	こがたパン			こがたパン		
	とりにくのケチャップに	とりにく	たまねぎ、にんじん (冷) グリンピース	サラダあぶら、さとう じゃがいも	しお、こしょう、アイン コウジ、トマトケチャップ、ワイン こいくちしょうゆ ウスタソース	
マカロニサラダ	シーチキン	きゅうり、にんじん	マカロニ、サラダあぶら さとう	しお、こしょう りんごす		
2 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				727Kcal 22.2g
	ポークカレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん (冷) グリンピース にんにく、しょうが	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレーウ、カレー、チツネ ウスタソース、ワイン、アイン こいくちしょうゆ トマトケチャップ	
	はりはりづけ		きりぼしだいこん にんじん	さとう、いりごま	こいくちしょうゆ みりん、す	
3 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				575Kcal 22.3g
	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	
	わかめのすましじる	ほしわかめ	たまねぎ、えのきだけ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお	
キャベツのからしあえ		キャベツ、しめじ にんじん	さとう	うすくちしょうゆ、しお みりん、こなからし		
6 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				572Kcal 18.9g
	ごはん			ごはん		
	ぶたにくとなすのみそに	ぶたにく、みそ はっちょうみそ	なす、たまねぎ にんじん、あおねぎ ほししいたけ	さとう、かたくりこ サラダあぶら、ごまあぶら	こいくちしょうゆ さけ、ちゅうかあじ	
	チンゲンサイとコーンのあえもの		チンゲンサイ、ネーロン	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す	
7 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				725Kcal 31.9g
	ごはん			ごはん		
	ぶりのやきもの	ぶり(※)		さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん	
	じゃがいものみそしる いりに	あぶらあげ、みそ ちくわ	たまねぎ、にんじん こんにゃく たけのこみずに (冷) さんどまめ	じゃがいも さとう、サラダあぶら	だしじゃこ こいくちしょうゆ、さけ わふうだし	
8 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				533Kcal 21.5g
	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	こいくちしょうゆ、コショウ しお、ちゅうかあじ、さけ うすくちしょうゆ、コショウ	
サンラーツアイ		キャベツ、卵、にんじん	さとう、サラダあぶら	しお、す		
9 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				660Kcal 22.9g
	けいはん	とりにく、あぶらあげ	しょうが、あおねぎ ほししいたけ ぎざみだいこん	ごはん、さとう いりごま	とりがらスープのもと うすくちしょうゆ、さけ みりん、しお	
	ようふうひじきのものにもの	ベーコン、ひじき	にんじん、こんにゃく (冷) さんどまめ	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ みりん	
10 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				620Kcal 25.1g
	ごはん			ごはん		
	あつあげのちゅうかに	ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん ほししいたけ たけのこみずに あおねぎ、コショウ	ごまあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ オイスタソース	
きゅうりととりがいのすのもの	たんごとりがい(※)	きゅうり、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、す、しお		
13 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				657Kcal 23.6g
	ごはん			ごはん		
	こうやどうふのあますあんかけ	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	さとう、なたねあぶら サラダあぶら かたくりこ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ しお、す	
	いものこじる	みそ	しめじ、あおねぎ にんじん	(冷)さといも	だしかつお	
14 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				623Kcal 22.1g
	ごはん			ごはん		
	じゃがいものそばろに	とりミンチ	にんじん、こんにゃく (冷) さんどまめ	じゃがいも、サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ みりん、わふうだし	
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		

15	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ごくさんこむぎパン			ごくさんこむぎパン				
		クリームシチュー	ベーコン	たまねぎ、にんじん (冷) グリンピース	じゃがいも、バター サラダあぶら、こむぎこ	しお、こしょう ブイヨン、ロリエ		762Kcal 24.0g	
16	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ごはん			ごはん				
		カラフルオムレツ	たまご、ウィンナー	たまねぎ、ピーマン あかピーマン	バター	しお、こしょう		656Kcal 24.4g	
17	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ごはん			ごはん				
		はっかくどり	とりにく	にんにく、しょうが	ごまあぶら	はっかく、さけ、みりん こいくちしょうゆ		686Kcal 26.3g	
21	火	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	うすくちしょうゆ、しお オイスターソース、こしょう		604Kcal 20.0g	
		はるさめスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん あおねぎ、しょうが	はるさめ	こいくちしょうゆ、しお こしょう、さけ			
22	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		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、にんにく しょうが、トマト (缶)	じゃがいも、サラダあぶら さとう	トマトピューレ、トマトチップ こいくちしょうゆ、しお ブイヨン、こしょう		689Kcal 24.9g	
24	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ごはん			ごはん				
		てづくりふりかけ	ちりめんじゃこ あおのり、いとかつお		いりごま、さとう	こいくちしょうゆ みりん、さけ		666Kcal 24.6g	
27	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ごはん			ごはん				
		とりにくとやき豆腐のもの	とりにく、やき豆腐 かまぼこ、やきふ	たまねぎ、にんじん こんにゃく、あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん		516Kcal 24.1g	
28	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ごはん			ごはん				
		さわらのみそやき	さわら、しろみそ		さとう	うすくちしょうゆ さけ、みりん		651Kcal 27.2g	
29	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		コッペパン			コッペパン				
		まめいりドライカレー	ぎゅうミンチ しろいんげんまめ	たまねぎ、にんじん (乾) パセリ	サラダあぶら、バター こむぎこ	しお、コショウ、ガールウ カレー、トマトチップ ウスターソース		696Kcal 24.5g	
30	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		はぎごはん	あずき(※) (冷)えだまめ		ごはん	さけ、しお			
		なめこのみそしる	なめこ、あぶらあげ あかみそ	あおねぎ		だしかつお		656Kcal 26.0g	
30	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ちくぜんに	とりにく、ちくわ	たけのこみずに にんじん、こんにゃく ほししいたけ、ごぼう	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん			

※鶏肉、ぶり、丹後とり貝、小豆は「国産農林水産物販路多様化緊急対策事業」による学校給食への提供食材です。

とり貝は、あさりやホタテと同じ二枚貝の仲間です。とり貝はすしだねになるくらい高級食材ですが、丹後とり貝は京都府のブランドとり貝でとり貝の中でも身が大きくて厚く、とてもおいしいといわれています。