


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 (エネルギーのもととなる)	その他	
1 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				618Kcal 23.1g
	ごはん			ごはん		
	ぶたにくとおおなのオイスタソースいため	ぶたにく	こまつな、たまねぎ にんにく、にんじん	サラダあぶら	こいくちしょうゆ、しお こしょう、オイスタソース	
	だいごんのみそしる	あぶらあげ くみやまみそ	だいごん、にんじん たまねぎ、あおねぎ		だしじゃこ	
2 火	ピリからこんにゃくいため		こんにゃく、にんじん (冷) さんどまめ	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、しお わふうだし、トウバンジャン	567Kcal 25.1g
	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	
4 木	ふのすましじる	たまふ	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	612Kcal 21.9g
	キャベツのからしあえ	かまぼこ	キャベツ、にんじん	さとう	うすくちしょうゆ、しお こながらし、みりん わふうだし	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
5 金	にみそ	ぶたにく、あつあげ あかみそ、ちゅうみそ	だいごん、にんじん こんにゃく、あおねぎ	(冷) さとも、さとう	こいくちしょうゆ だしかつお	729Kcal 20.4g
	マロニーのちゅうかふうあえもの	ハム	もやし、きゅうり	マロニー、ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す、しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あきのカレーライス	どりにく	しめじ、たまねぎ にんじん、にんにく しょうが	ごはん、さつまいも サラダあぶら	カレー、カレー、チャップ こいくちしょうゆ、ブイオン ウスタソース、トウバンジャン あかワイン	
8 月	キャベツとツナのサラダ	シーチキン	キャベツ	オリーブオイル、さとう	す、しお、こしょう	746Kcal 28.7g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	じぶに	どりにく、きりふ	ほししいたけ あおねぎ、にんじん こんにゃく	こむぎこ、さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん、だしかつお だしこんぶ	
9 火	こまつなとさつまあげのごまずあえ	さつまあげ、しろみそ	こまつな、にんじん	すりごま、さとう	こいくちしょうゆ、す	673Kcal 24.6g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	おこのみやき	ぶたにく、たまご こなかつお、あおのり	キャベツ、あおねぎ べにしょうが	こむぎこ、かたくりこ	おこのみやきソース しお、わふうだし	
10 水	わかめのみそしる	ほしわかめ あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん		だしじゃこ	644Kcal 24.4g
	きゅうりとコーンのあえもの		きゅうり、にんじん (冷) ホールコーン	さとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぜんりゅうふんパン			ぜんりゅうふんパン		
11 木	ボルシチ	ぶたにく	にんじん、キャベツ たまねぎ、にんにく	じゃがいも、サラダあぶら さとう	トマトピューレ、トウバンジャン ブイオン、しお、コショウ、明エ	675Kcal 26.0g
	きりほしのベベロンチーノ	ベーコン	きりほしだいごん にんにく、パセリ	オリーブオイル	しお、こしょう、カツメ コンソメ、ブイオン、しろワイン	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おやこどんぶり	どりにく、たまご	たまねぎ、にんじん あおねぎ	ごはん、かたくりこ、さとう	こいくちしょうゆ、みりん だしかつお、わふうだし	
12 金	れんこんきんぴら		れんこん、ごぼう にんじん	サラダあぶら、さとう しろいりごま、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ いちみどうがらし	535Kcal 18.0g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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、しお うすくちしょうゆ、さけ わふうだし	
	はりはりなべふう	あぶらあげ	みずな(地場産) はくさい、にんじん		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、みりん だしかつお、さけ	
15 月	ちくわのいりに	ちくわ	つきこんにゃく (冷) さんどまめ	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ わふうだし	609Kcal 25.8g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	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、さとう しろいりごま	うすくちしょうゆ、さけ	
15 月	ゆばのすましじる	ゆば	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、だしかつお	609Kcal 25.8g
	はくさいのゆかりあえ		はくさい、キャベツ にんじん		ゆかり、しお うすくちしょうゆ	

16	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				698Kcal 25.5g
		ごはん			ごはん		
		さばのまつまえに えのきだけのみそしる	さば、ほそぎりこんぶ くみやまみそ	しょうが えのきだけ にんじん、あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ、す、さけ だしじゃこ	
		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	とりがらスープのもと しお、こしょう	
17	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				665Kcal 24.3g
		あじつけパン			あじつけパン		
		トルティージャ	たまご	たまねぎ マッシュルームみずに	じゃがいも	しお、こしょう、ブイヨン トマトケチャップ	
		キャベツのスープ	ウィンナー	キャベツ、たまねぎ パセリ		うすくちしょうゆ、しお こしょう、コンソメ、ブイヨン	
		だいごんのドレッシングあえ	だいごん(地場産) にんじん、きゅうり	サラダあぶら、さとう	うすくちしょうゆ、す レモンじる、しお		
18	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				803Kcal 23.5g
		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、かたくり サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ トマトケチャップ、カレー さけ、こしょう	
		オニオンスープ		たまねぎ、パセリ		うすくちしょうゆ、しお コンソメ、ブイヨン	
		コールスローサラダ	キャベツ、にんじん (冷) ホールコーン	オリーブオイル、さとう	す、しお、こしょう		
19	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				565Kcal 20.6g
		ナシゴレン	ぶたミンチ (冷) むきえび	たまねぎ、ピーマン あかがアジ、きばアジ にんにく	ごはん サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお いちみどうがらし コンソメ、ブイヨン、ナンプラー	
		ビーフンいりスープ	とりにく	しょうが、にんにく もやし、あおねぎ	ビーフン	うすくちしょうゆ、しお こしょう、とりがらスープ	
		あおなのいためもの	こまつな(地場産) にんじん、にんにく	サラダあぶら	こいくちしょうゆ オイスターソース		
22	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				725Kcal 26.6g
		ごはん			ごはん		
		ブリブリちゅうかいため	とりにく うずらたまご	たまねぎ、にんじん こんにゃく、しょうが たけのこみずに ほししいたけ、ニンニク	ごまあぶら、さとう かたくり サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、す トウバンジャン	
		パンサンデー	ハム	キャベツ、きゅうり にんじん	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す しお	
24	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				600Kcal 20.8g
		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	
		ぶたにくとだいごんのにも	ぶたにく さつまあげ	だいごん、にんじん こんにゃく	さとう	こいくちしょうゆ、さけ だしかつ、わふうだし	
		はくさいとじゃこのすのもの	ちりめんじゃこ	はくさい、にんじん	さとう	うすくちしょうゆ、す	
25	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				592Kcal 23.6g
		こがたパン			こがたパン		
		パンネのミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	にんにく、たまねぎ マッシュルームみずに にんじん	パンネ、サラダあぶら	トマトピューレ、トマトケチャップ デミタラソース、コンソメ、しお こしょう、オリーブオイル 明エ、ナツメグ、あかワイン	
		ブロッコリーとコーンのサラダ	キャベツ、ネーソフ ブロッコリー	さとう	レモンじる、こしょう こいくちしょうゆ、しお		
26	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				602Kcal 22.2g
		ごはん			ごはん		
		えいようすいとん	とりにく あぶらあげ	ほししいたけ はくさい、にんじん ほうれんそう	こむぎこ しらたまご	うすくちしょうゆ だしかつお わふうだし	
		カレーもやし	ハム	もやし、にんじん		うすくちしょうゆ カレーこ、みりん	
29	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				655Kcal 27.1g
		このぼんぶり	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	
		こまつなのおかかあえ	はなかつお	こまつな、にんじん		こいくちしょうゆ、みりん	
30	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				631Kcal 22.0g
		ごはん			ごはん		
		ししゃものからあげ	ししゃも		かたくりこ、こむぎこ サラダあぶら	しお	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、あおねぎ	じゃがいも	だしじゃこ	
		さんしょくおひたし		きりぼしだいごん キャベツ、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	

今日の地産

- 12日(金)「はりはりなべふう」の水菜
- 17日(水)「だいごんのドレッシングあえ」の大根
- 19日(金)「あおなのいためもの」の小松菜

きせつのなかり

こまつな、だいごん、みずな、ごぼう、はくさい
さつまいも、きのこ、い、ブロッコリー



★食材の仕入れ状況によって献立の内容が変わることがあります。