



5月献立予定



久御山町学校給食研究会
久御山町立久御山中学校

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるもとになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
1 (水)	牛乳	牛乳				587kcal 29.7g
	コッペパン			コッペパン		
	タラの香草焼き	タラ	にんにく、バジル、パセリ	オリーブオイル	塩、こしょう、白ワイン	
	オニオンスープ	ベーコン	玉ねぎ、にんじん、パセリ	サラダ油、じゃがいも	塩、こしょう、薄口しょうゆ 洋風だしの素	
2 (木)	牛乳	牛乳				811kcal 22.3g
	チキンカレーライス (麦ごはん)	鶏肉	久御山町の玉ねぎ にんじん、しょうが、にんにく	麦ごはん、サラダ油 じゃがいも	カレールウ、カレー粉、赤ワイン ウスターソース、洋風だしの素 濃口しょうゆ、チャツネ、トマト缶 トマトケチャップ、ローリエ	
	大根のゆかり和え		大根、にんじん		ゆかり、薄口しょうゆ、みりん	
7 (火)	牛乳	牛乳				874kcal 32.7g
	きつね丼	油揚げ、かまぼこ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ 干しいたけ	ごはん、砂糖、片栗粉	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、塩 酒、みりん、和風だしの素 だしかつお	
	はりはり漬け		切干大根、きゅうり	砂糖	酢、塩、みりん、濃口しょうゆ	
8 (水)	牛乳	牛乳				725kcal 29.8g
	小型パン			小型パン		
	ペンネのミートソース	牛ひき肉、豚ひき肉	玉ねぎ、にんじん、パセリ にんにく	ペンネ、サラダ油、砂糖	トマトケチャップ、トマトピューレ ウスターソース、洋風だしの素 デミグラスソース、濃口しょうゆ トマト缶、赤ワイン、塩、こしょう	
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー、キャベツ にんじん	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、塩、こしょう レモン汁	
9 (木)	牛乳	牛乳				752kcal 30.4g
	ごはん			ごはん		
	鶏肉と焼き豆腐の煮物	鶏肉、焼き豆腐、かまぼこ 焼き麩	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ つきこんにゃく	砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒 みりん、和風だしの素	
	ほうれん草の和え物		久御山町のほうれん草 にんじん、ホールコーン	砂糖	濃口しょうゆ、塩、みりん	
10 (金)	牛乳	牛乳				768kcal 27.5g
	ごはん			ごはん		
	酢豚	豚肉	玉ねぎ、にんじん、ピーマン たけのこ水煮、しょうが	サラダ油、砂糖、片栗粉	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酢 酒、中華だしの素	
	わかめスープ	カットわかめ、豆腐	玉ねぎ		薄口しょうゆ、塩、こしょう、酒 中華だしの素	
13 (月)	牛乳	牛乳				661kcal 20.8g
	ごはん			ごはん		
	筑前煮	鶏肉、高野豆腐	ごぼう、れんこん、にんじん こんにゃく、干しいたけ	ごま油、里芋、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ みりん、和風だしの素	
	切干大根のごま酢和え		切干大根、にんじん ほうれん草	砂糖、すりごま	薄口しょうゆ、酢	
14 (火)	牛乳	牛乳				753kcal 27.0g
	ごはん			ごはん		
	サバのみそ煮	サバ、みそ、白みそ	しょうが	砂糖	濃口しょうゆ、酒、みりん	
	大根のピリ辛炒め	かつお節	大根、こんにゃく	ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、酒、豆板醤 和風だしの素	
ゆばのすまし汁	ゆば	にんじん、青ねぎ		だしかつお、だし昆布 薄口しょうゆ、塩、みりん		
15 (水)	牛乳	牛乳				678kcal 23.8g
	味付けパン			味付けパン		
	米粉と豆乳のクリームシチュー	ベーコン、豆乳	玉ねぎ、にんじん	じゃがいも、サラダ油、米粉	薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素、ローリエ ブラックペッパー	
	グリーンサラダ		久御山町のキャベツ、きゅうり	サラダ油、砂糖	りんご酢、塩、こしょう	
16 (木)	～ 中間テスト1日目 ～					
17 (金)	牛乳	牛乳				750kcal 28.9g
	ごはん			ごはん		
	ごぼう入りつくね	豚ひき肉、鶏ひき肉	ごぼう、玉ねぎ、しょうが	片栗粉、パン粉、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、塩 酒、みりん	
	茎わかめの炒め物	茎わかめ	にんじん	ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、酢、酒、みりん	
	豆腐のみそ汁	豆腐、みそ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ		だしじゃこ	

日 (曜)	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色の食品 (体をつくるものになる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーのもとになる)	その他	
20 (月)	牛乳	牛乳				790kcal 31.0g
	ごはん			ごはん		
	厚揚げの中華煮	厚揚げ、鶏肉	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜 干しいたけ、こんにゃく しょうが、にんにく	ごま油、片栗粉、砂糖	濃口しょうゆ、酒 オイスターソース 中華だしの素、洋風だしの素	
	キャベツとツナの塩昆布和え	ツナ、塩昆布	キャベツ、きゅうり	ごま油、砂糖	レモン汁、塩、こしょう 中華だしの素	
21 (火)	牛乳	牛乳				774kcal 29.4g
	ごはん			ごはん		
	ふくぎ卵	卵、鶏ひき肉	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ 干しいたけ	サラダ油、砂糖	薄口しょうゆ、酒、みりん、塩 和風だしの素	
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう、にんじん つきこんにゃく	ごま油、砂糖 いりごま	濃口しょうゆ、酒、みりん 和風だしの素、一味とうがらし	
わかめのすまし汁	カットわかめ	玉ねぎ		たしかつお、だし昆布 薄口しょうゆ、塩、みりん		
22 (水)	牛乳	牛乳				666kcal 30.8g
	小型パン			小型パン		
	ポークビーンズ	大豆、豚肉	玉ねぎ、にんじん にんにく、ホールコーン マッシュルーム水煮	じゃがいも、サラダ油 砂糖	トマトケチャップ、トマトピューレ トマト缶、ウスターソース 洋風だしの素、塩、こしょう パプリカパウダー	
ひじきサラダ	ひじき	にんじん、きゅうり	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、塩、こしょう、酢		
23 (木)	牛乳	牛乳				798kcal 39.8g
	ごはん			ごはん		
	高野豆腐のうま煮	高野豆腐、鶏肉、かまぼこ	久御山町の玉ねぎ にんじん、枝豆、干しいたけ	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 酒、みりん、和風だしの素	
	小松菜のおかか和え	かつお節	久御山町の小松菜、にんじん		濃口しょうゆ、みりん	
24 (金)	牛乳	牛乳				787kcal 28.3g
	ごはん			ごはん		
	鶏肉のからあげ	鶏肉	にんにく、しょうが	サラダ油、片栗粉	薄口しょうゆ、塩、こしょう 酒、みりん	
	キャベツときゅうりのピリ辛浅漬け		キャベツ、きゅうり、にんにく	砂糖、ごま油	濃口しょうゆ、酢、塩、豆板醤	
玉ねぎのみそ汁	油揚げ、みそ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ		だしじゃこ		
27 (月)	牛乳	牛乳				733kcal 24.7g
	ごはん			ごはん		
	関東風肉じゃが	豚肉	玉ねぎ、にんじん つきこんにゃく、グリーンピース	じゃがいも、サラダ油 砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 酒、みりん、和風だしの素 だしかつお	
	三度豆のごま和え		三度豆、にんじん	すりごま、砂糖	濃口しょうゆ、みりん	
28 (火)	牛乳	牛乳				832kcal 28.2g
	ピピンバ	牛肉、みそ、赤みそ	切干大根、大豆もやし、ごぼう れんこん、にんじん、三度豆 しょうが、にんにく	ごはん、サラダ油、ごま油 砂糖、いりごま	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒 みりん、中華だしの素 コチュジャン、豆板醤	
	かき玉汁	卵	玉ねぎ、青ねぎ	片栗粉	だしかつお、薄口しょうゆ、塩 酒、みりん	
29 (水)	牛乳	牛乳				775kcal 33.6g
	黒糖パン			黒糖パン		
	アジフライ	アジ		小麦粉、パン粉、サラダ油 砂糖	トマトケチャップ、ウスターソース 赤ワイン	
キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	じゃがいも	薄口しょうゆ、洋風だしの素 塩、こしょう		
30 (木)	牛乳	牛乳				723kcal 25.8g
	豆ごはん		うすいえんどう	ごはん	だし昆布、塩、酒	
	たぬきうどん	油揚げ、かまぼこ	にんじん、青ねぎ、しょうが	うどん、片栗粉	だし昆布、だしかつお、みりん 濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒	
	大根のあっさり漬け		大根、にんじん		梅昆布茶	
31 (金)	牛乳	牛乳				785kcal 31.7g
	ごはん			ごはん		
	豚肉のねぎ塩だれ	豚肉	久御山町の玉ねぎ、にんじん にんにく、白ねぎ、青ねぎ	ごま油、片栗粉	塩、こしょう、レモン汁 中華だしの素	
	さつまあげときゅうりのごまみそ和え	さつまあげ、白みそ	きゅうり、にんじん	砂糖、ねりごま、いりごま	薄口しょうゆ、酢	
なめこの赤だし	なめこ水煮、豆腐 赤みそ、みそ	にんじん		だしじゃこ		

※食材の仕入れ状況等により、献立内容や食材を変更することがあります。