



8・9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	
8/28 (水)	牛乳	牛乳				751kcal 25.6g
	豚丼	豚肉	玉ねぎ、にんじん、ごぼう 糸こんにゃく、青ねぎ	ごはん、サラダ油、三温糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 酒、みりん	
	きゅうりの華風和え		きゅうり	砂糖、ごま油	濃口しょうゆ、酢、塩	
	冷凍パイ		冷凍パイ			
29 (木)	牛乳	牛乳				815kcal 26.8g
	わかめごはん			ごはん	たきこみわかめ	
	冷やし中華	ハム	にんじん、きゅうり、もやし しょうが	中華めん、砂糖、ごま油	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酢 みりん、レモン汁、中華だしの素	
	揚げシュウマイ	シュウマイ				
30 (金)	牛乳	牛乳				807kcal 21.6g
	キーマカレーライス	豚ひき肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが にんにく	ごはん、じゃがいも サラダ油	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	
	コールスローサラダ		キャベツ、にんじん	オリーブオイル、砂糖	レモン汁、酢、塩、こしょう	
9/2 (月)	牛乳	牛乳				739kcal 23.5g
	ひじきごはん	ひじき、鶏肉、油揚げ	にんじん、枝豆	ごはん、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 酒、みりん、和風だしの素	
	切干大根のサラダ		切干大根、にんじん ホールコーン	オリーブオイル、砂糖	酢、塩、こしょう	
	すいとん汁	みそ	大根、ごぼう、にんじん しめじ、青ねぎ	小麦粉、白玉粉	だしじゃこ	
3 (火)	牛乳	牛乳				722kcal 22.4g
	ごはん			ごはん		
	スコップコロッケ	合い挽き肉	玉ねぎ	じゃがいも、サラダ油 オリーブオイル、パン粉	塩、こしょう、ウスターソース 洋風だしの素	
	キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、にんじん パセリ		薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素	
4 (水)	牛乳	牛乳				661kcal 23.2g
	きなこパン	きなこ		小型パン、サラダ油、砂糖	塩	
	炒めビーフン	鶏肉	キャベツ、玉ねぎ、にんじん ピーマン、しょうが 干しいたけ	ビーフン、ごま油	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ オイスターソース、塩、こしょう 中華だしの素	
	茎わかめとコーンのサラダ	茎わかめ	ホールコーン、枝豆	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、酢、塩、こしょう	
5 (木)	牛乳	牛乳				796kcal 29.6g
	ごはん			ごはん		
	サバのごま焼き	サバ	しょうが	いりごま	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒	
	にんじんしりしり	ツナ	にんじん	サラダ油、砂糖	薄口しょうゆ、塩、こしょう、酒	
	いもの子汁	みそ	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ えのきだけ、しめじ	里芋	だしじゃこ	
6 (金)	牛乳	牛乳				650kcal 21.8g
	ごはん			ごはん		
	麻婆なす	豚ひき肉、みそ、赤みそ	久御山町のなす 玉ねぎ、にんじん、青ねぎ しょうが、にんにく	ごま油、砂糖、片栗粉	濃口しょうゆ、甜麺醬、酒 オイスターソース、豆板醬 中華だしの素	
	きゅうりとわかめの酢の物	カットわかめ	久御山町のきゅうり	砂糖	濃口しょうゆ、酢、塩	
9 (月)	牛乳	牛乳				764kcal 25.8g
	ごはん			ごはん		
	ジャージャー麺	豚ひき肉、みそ、赤みそ	玉ねぎ、にんじん、ニラ しょうが、にんにく	うどん、ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、甜麺醬、酒 みりん、豆板醬、中華だしの素	
	もやしのナムル		もやし、小松菜、にんじん	ごま油、砂糖、いりごま	濃口しょうゆ、塩、こしょう レモン汁、中華だしの素	
10 (火)	牛乳	牛乳				871kcal 32.4g
	ごはん			ごはん		
	治部煮	鶏肉、焼き麴	にんじん、こんにゃく 干しいたけ、青ねぎ	里芋、小麦粉、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、酒 みりん、だし昆布、だしかつお	
	のり塩ビーンズ	大豆、青粉		片栗粉、サラダ油	塩、こしょう	
11 (水)	牛乳	牛乳				822kcal 26.8g
	味付けパン			味付けパン		
	コーンクリームシチュー	鶏肉、牛乳	玉ねぎ、ホールコーン にんじん、クリームコーン	じゃがいも、サラダ油 バター、小麦粉	塩、こしょう、ローリエ 洋風だしの素	
12 (木)	牛乳	牛乳				780kcal 26.8g
	ぎょうざ丼	豚ひき肉	キャベツ、ニラ しょうが、にんにく	ごはん、サラダ油 ごま油、ラー油、片栗粉	濃口しょうゆ、塩、こしょう、酒 オイスターソース、中華だしの素	
	春雨スープ		玉ねぎ、にんじん、青ねぎ 干しいたけ、しょうが	春雨	濃口しょうゆ、塩、こしょう、酒 中華だしの素	

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	
13 (金)	牛乳	牛乳				673kcal 29.5g
	ごはん			ごはん		
	サワラの塩こうじ焼き	サワラ			塩こうじ、濃口しょうゆ みりん、酒	
	ちくわの炒り煮 えのきだけのすまし汁	ちくわ	つきこんにゃく、三度豆 えのきだけ、玉ねぎ、にんじん 青ねぎ	サラダ油、砂糖	濃口しょうゆ、酒、和風だしの素 だしかつお、だし昆布 薄口しょうゆ、塩、みりん	
17 (火)	牛乳	牛乳				759kcal 24.2g
	はぎごはん	小豆	枝豆	ごはん	塩、酒	
	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	里芋、ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ みりん、和風だしの素	
	お月見ポンチ		パイン缶	白玉団子、月型・星型ゼリー 砂糖		
18 (水)	牛乳	牛乳				644kcal 25.1g
	ミートサンド	合い挽き肉	玉ねぎ、にんじん	コッペパン、サラダ油 小麦粉、砂糖	トマトケチャップ、赤ワイン 塩、こしょう、濃口しょうゆ ウスターソース	
	カレーキャベツ		キャベツ、ホールコーン	サラダ油	カレー粉、塩、こしょう 薄口しょうゆ、みりん	
	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	薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素	
19 (木)	牛乳	牛乳				796kcal 35.5g
	ごはん			ごはん		
	豚肉のごまだれ	豚肉	玉ねぎ	サラダ油、砂糖 いりごま、すりごま	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 塩、酢、酒	
	ほうれん草のおかか和え	かつお節	久御山町のほうれん草 にんじん	砂糖	濃口しょうゆ	
	豆腐のみそ汁	豆腐、油揚げ、カットわかめ みそ			だしじゃこ	
20 (金)	牛乳	牛乳				643kcal 22.7g
	ごはん			ごはん		
	八宝菜	豚肉	白菜、キャベツ、玉ねぎ にんじん、チンゲン菜 もやし、きくらげ	ごま油、砂糖、片栗粉	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ オイスターソース、塩、酒 洋風だしの素、中華だしの素	
	ごまちくサラダ	ちくわ	きゅうり	砂糖、ねりごま、すりごま	濃口しょうゆ、塩、酢	
24 (火)	牛乳	牛乳				734kcal 26.4g
	ごはん			ごはん		
	お好み焼き	豚肉、卵、青粉、かつお節	キャベツ、青ねぎ、紅しょうが	小麦粉、片栗粉	塩、お好み焼きソース	
	チンゲン菜としめじの華風和え		チンゲン菜、しめじ、にんじん	ごま油、砂糖	濃口しょうゆ、酢、塩	
	さつまあげのすまし汁	さつまあげ	玉ねぎ、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	
25 (水)	牛乳	牛乳				704kcal 31.9g
	小型パン			小型パン		
	チリコンカーン	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆	玉ねぎ、にんじん、にんにく マッシュルーム水煮	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、濃口しょうゆ 塩、こしょう、パプリカパウダー トマト缶、洋風だしの素	
	切干のペペロンチーノ	ベーコン	切干大根、にんにく、パセリ	オリーブオイル	濃口しょうゆ、洋風だしの素、塩 こしょう、白ワイン、たかのつめ	
26 (木)	牛乳	牛乳				698kcal 28.3g
	ごはん			ごはん		
	トビウオのマリネ	トビウオ	玉ねぎ、にんじん、ピーマン	サラダ油、砂糖、片栗粉	酢、塩、こしょう	
	きゅうりのゆかり和え なすのみそ汁		久御山町のきゅうり 久御山町のなす 玉ねぎ、青ねぎ		ゆかり、薄口しょうゆ、みりん だしじゃこ	
27 (金)	牛乳	牛乳				818kcal 23.5g
	ポークカレーライス	豚肉	玉ねぎ、にんじん、しょうが にんにく	ごはん、じゃがいも サラダ油	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	
	サンラーツアイ		キャベツ、にんじん、セロリ	サラダ油、砂糖	酢、塩	
30 (月)	牛乳	牛乳				742kcal 25.0g
	ごはん			ごはん		
	鶏ごぼう	鶏肉	ごぼう	サラダ油、砂糖、片栗粉 いりごま	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ みりん、酒、塩、こしょう	
	きゅうりの青じそ和え		きゅうり、青じそ、しょうが		濃口しょうゆ、みりん、酢	
	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	

※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。