



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	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえる	その他
1 木	ごはん			ごはん		
	塩肉じゃが	○	豚肉	じゃがいも サラダ油、砂糖	にんじん、枝豆、こんにゃく ②玉ねぎ	中華だしの素、塩、酒
	ごまちくサラダ		ちくわ	砂糖、ごま、ねりごま	きゅうり	濃口しょうゆ、塩、酢
2 金	小型パン			小型パン		
	トマトとなすのスパゲティ	○	豚ひき肉 牛ひき肉	スパゲティ、オリーブオイル 砂糖	玉ねぎ、にんじん、なす、トマト にんにく、トマト缶	ケチャップ、ウスターソース 濃口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素、赤ワイン
	ほうれん草とツナのサラダ		ツナ	さとう、サラダあぶら	ほうれん草、にんじん	濃口しょうゆ、塩、みりん
7 水	きつね丼	○	油揚げ、かまぼこ	ごはん、砂糖、片栗粉	干しいたけ、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 酒、みりん、塩、和風だしの素
	きゅうりの昆布和え		塩昆布		きゅうり、にんじん	薄口しょうゆ、みりん
8 木	～ 大阪・関西万博 ～					
9 金	ごはん			ごはん		
	鶏肉の梅さっぱり焼き	○	鶏肉	砂糖		濃口しょうゆ、みりん、酒、酢 梅びしお
	おこうこサラダ			ごま、サラダ油、砂糖	たくあん、キャベツ、にんじん	濃口しょうゆ、酢、塩、こしょう
	油揚げのみそ汁		油揚げ、中みそ		玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	だしじゃこ
12 月	ごはん			ごはん		
	厚揚げの中華煮	○	厚揚げ、鶏肉	ごま油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、にんじん 干しいたけ、青ねぎ こんにゃく、にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、中華だしの素 オイスターソース、酒
	チンゲンサイのナムル		カットわかめ	砂糖、ごま油	チンゲンサイ、にんじん	濃口しょうゆ、酢、塩
13 火	ごはん			ごはん		
	ほっけの一夜干し	○	ほっけ			
	ゆず香和え			砂糖	キャベツ、にんじん	みりん、薄口しょうゆ、ゆず果汁
14 水	けんちん汁		豆腐	ごま油	ごぼう、にんじん、大根 干しいたけ、青ねぎ	薄口しょうゆ、塩、だしかつお
	小型パン			小型パン		
	クリームシチュー	○	鶏肉、牛乳	じゃがいも、バター 小麦粉、サラダ油	②玉ねぎ、にんじん	塩、こしょう、洋風だしの素
15 木	きゅうりとコーンのサラダ			サラダ油、砂糖	②きゅうり、ホールコーン	酢、塩、こしょう、レモン汁
～ 中間テスト1日目 ～						
16 金	タコライス	○	豚ひき肉	ごはん、サラダ油、砂糖 小麦粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん エリンギ、トマト缶	濃口しょうゆ、塩、こしょう ケチャップ、ウスターソース、カレー粉 チリパウダー、パプリカパウダー 洋風だしの素
	ゴーヤチップス			片栗粉、サラダ油	ゴーヤ	塩、洋風だしの素
	もずく汁		もずく		にんじん、えのきだけ、青ねぎ	薄口しょうゆ、塩、みりん だし昆布、だしかつお

日・曜	献立	牛乳	赤のなかま 体をつくるものになる	黄のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえる	その他
19 月	ごはん			ごはん		
	豚肉のしょうが焼き	○	豚肉	砂糖、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、しょうが	みりん、濃口しょうゆ 薄口しょうゆ、酒
	小松菜のおひたし			砂糖	小松菜、キャベツ	濃口しょうゆ、みりん、塩
	若竹汁		カットわかめ		たけのこ水煮	薄口しょうゆ、塩、みりん だし昆布、だしかつお
20 火	ごはん			ごはん		
	ちくわの磯辺揚げ	○	ちくわ、青のり	小麦粉、サラダ油		
	根菜きんぴら			サラダ油、砂糖、ごま ごま油	にんじん、ごぼう、こんにゃく れんこん	濃口しょうゆ、みりん 和風だしの素
	えのきだけのみそ汁		中みそ		えのきだけ、玉ねぎ、にんじん 青ねぎ	だしじゃこ
21 水	黒糖パン			黒糖パン		
	切千のペペロンチーノ	○	ベーコン	オリーブオイル	切干大根、にんにく、パセリ	唐辛子、濃口しょうゆ、こしょう 塩、洋風だしの素、白ワイン
	ミネストローネ		ウインナー	サラダ油、砂糖 じゃがいも	にんじん、トマト缶、パセリ ②キャベツ、玉ねぎ	ケチャップ、塩、こしょう 洋風だしの素、濃口しょうゆ ウスターソース
22 木	ごはん			ごはん		
	マーボーなす	○	豚ひき肉 赤みそ、中みそ	ごま油、砂糖、片栗粉	にんにく、しょうが、なす 玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	濃口しょうゆ、洋風だしの素 中華だしの素、テンメンジャン トウバンジャン、酒
	パンサンスー		ハム	ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩、薄口しょうゆ
23 金	チキンキーマカレーライス	○	鶏ひき肉	麦ごはん、じゃがいも サラダ油	玉ねぎ、にんじん、にんにく しょうが、トマト缶	カレールウ、カレー粉、ウスターソース 濃口しょうゆ、ケチャップ 赤ワイン、チャツネ
	海藻サラダ		カットわかめ	サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん	酢、塩、こしょう、濃口しょうゆ 薄口しょうゆ
26 月	ごはん			ごはん		
	鶏すき焼き	○	鶏肉、焼き豆腐 かまぼこ、麩	砂糖	にんじん、こんにゃく、白菜 白ねぎ	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 酒、みりん、和風だしの素
	三色和え			砂糖	切干大根、にんじん、三度豆	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ
27 火	ごはん			ごはん		
	千草焼き	○	鶏ひき肉、卵	サラダ油、砂糖	にんじん、干しいたけ、玉ねぎ	薄口しょうゆ、みりん、塩、酒 和風だしの素
	豚肉とこんにゃくの炒め物		豚肉	砂糖、サラダ油	こんにゃく、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん 和風だしの素
	さつま揚げのすまし汁		さつま揚げ		にんじん、玉ねぎ、青ねぎ	薄口しょうゆ、塩、みりん だし昆布、だしかつお
28 水	コッペパン			コッペパン		
	あじフライ	○	あじ	小麦粉、パン粉、サラダ油 砂糖		ウスターソース、ケチャップ、赤ワイン
	添えキャベツ			オリーブオイル、砂糖	キャベツ	酢、塩、こしょう
	ABCスープ		ウインナー	ABCマカロニ オリーブオイル	玉ねぎ、にんじん	薄口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素
29 木	ごはん			ごはん		
	ごぼう入りつくね	○	豚ひき肉 鶏ひき肉	片栗粉、パン粉、砂糖	ごぼう、玉ねぎ、しょうが	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ 塩、酒、みりん
	大根のあっさり漬け				大根、にんじん	昆布茶
	わかめのみそ汁		カットわかめ 中みそ		玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	だしじゃこ
30 金	豆ごはん			ごはん	② グリンピース	酒、塩、だし昆布
	たぬきうどん	○	油揚げ、かまぼこ	うどん、片栗粉	にんじん、青ねぎ、しょうが	濃口しょうゆ、薄口しょうゆ みりん、酒、だしかつお、だし昆布
	ほうれん草とよやしの磯香和え		のり		もやし、にんじん、②ほうれん草	濃口しょうゆ、塩、みりん

※ 材料の仕入れ状況等により、献立内容を変更することがあります。 ② は久御山町産の食材です。(ごはんは毎回久御山町産を使用しています。)