



6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 エネルギーのもととなる	緑のなかま 体の調子をととのえる	その他
2月	ごはん	○		ごはん		
	豚肉となすのみそ煮		豚肉、中みそ 八丁みそ	ごま油、砂糖 片栗粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ なす、にんじん、干しいたけ 青ねぎ	酒、濃口しょうゆ、洋風だしの素
	ニラともやしの和え物			砂糖、ごま	ニラ、もやし、にんじん	淡口しょうゆ、塩
3火	ごはん	○		ごはん		
	かつおと大豆の揚げ煮		かつお、大豆	片栗粉、サラダ油 砂糖	しょうが	酒、濃口しょうゆ
	きゅうりの漬物			ごま	きゅうり、しょうが	濃口しょうゆ、みりん、酢
	豆腐のすまし汁		豆腐		にんじん、玉ねぎ、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、だしかつお だし昆布
4水	ミルクパン	○		ミルクパン		
	ポークシチュー		豚肉	サラダ油、じゃがいも バター、小麦粉、砂糖	にんにく、にんじん ②玉ねぎ	塩、こしょう、赤ワイン、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、ローリエ
	フルーツ白玉				白玉団子、パイン缶詰 みかん缶詰、もも缶詰	
5木	中華風炊き込みごはん	○	焼き豚	ごはん、砂糖	干しいたけ、たけのこ水煮 枝豆	濃口しょうゆ、オイスターソース 塩、こしょう
	鶏しそ団子汁		鶏ひき肉	片栗粉、春雨	しょうが、しそ、玉ねぎ にんじん、青ねぎ	塩、淡口しょうゆ、酒、みりん 中華だしの素
	サンラーツアイ			砂糖、サラダ油	キャベツ、セロリ、にんじん	塩、酢
6金	ごはん	○		ごはん		
	鯖のみそ焼き		さわら、白みそ	砂糖	青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん、酒
	切干大根の煮物		油揚げ	サラダ油、砂糖	切干大根、にんじん こんにゃく	濃口しょうゆ、みりん 和風だしの素
	わかめスープ		わかめ		玉ねぎ、にんじん	酒、塩、淡口しょうゆ だしかつお
9月	ごはん	○		ごはん		
	けいちゃん		鶏肉、中みそ 八丁みそ	砂糖、サラダ油 ごま油	にんにく、キャベツ、玉ねぎ にんじん	みりん、酒、濃口しょうゆ トウモロコシ
	もやしときゅうりのごま酢和え			砂糖、ごま	もやし、きゅうり、にんじん	酢、濃口しょうゆ
	えのきだけの中華スープ				えのきだけ、玉ねぎ、にんじん 青ねぎ	淡口しょうゆ、中華だしの素 塩、こしょう、酒
10火	カレーライス	○	豚肉	麦ごはん、じゃがいも サラダ油	にんじん、にんにく、しょうが ②玉ねぎ	カレーパウダー、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
	かみかみ昆布サラダ		切り昆布	砂糖、ごま油、ごま	キャベツ、にんじん、②きゅうり	淡口しょうゆ、酢
11水	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	サラダ油	にんじん、玉ねぎ、にんにく マッシュルーム水煮 ホールコーン	塩、こしょう、トマトピューレ ケチャップ、ウスターソース 中濃ソース、洋風だしの素
	チンゲンサイとしめじの華風和え			砂糖、ごま油	チンゲンサイ、しめじ、にんじん	酢、濃口しょうゆ
12木	なす寿司	○	ちりめんじゃこ 油揚げ	ごはん、砂糖 サラダ油、ごま	なす、しょうが、にんじん 干しいたけ	だし昆布、酢、塩、淡口しょうゆ レモン汁
	高野豆腐の煮物		高野豆腐	砂糖	にんじん	濃口しょうゆ、みりん
	ゆばのすまし汁		ゆば		にんじん、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、だしかつお だし昆布
13金	ごはん	○		ごはん		
	チンジャオロース		豚肉	ごま油、サラダ油 砂糖、片栗粉	ピーマン、赤ピーマン 玉ねぎ、たけのこ水煮 しょうが、にんにく	酒、濃口しょうゆ オイスターソース
	はりはり漬け			砂糖、ごま	切干大根、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、酢
	野菜スープ		わかめ		にんじん、玉ねぎ、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、こしょう 中華だしの素

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 エネルギーのもととなる	緑のなかま 体の調子をととのえる	その他
16月	ごはん	○		ごはん		
	鶏天		鶏肉	片栗粉、小麦粉、サラダ油	にんにく、しょうが	淡口しょうゆ、酒
	添え野菜				キャベツ、きゅうり	和風だしの素、塩
	のっぺい汁		里芋、片栗粉	大根、にんじん、ごぼう こんにゃく、青ねぎ	淡口しょうゆ、だしかつお	
17火	ごはん	○		ごはん		
	ふくさ卵		卵、鶏ひき肉	砂糖	にんじん、玉ねぎ、青ねぎ 干しいたけ	淡口しょうゆ、みりん、塩、酒 和風だしの素
	こんにゃくの炒り煮		かつおぶし	サラダ油、砂糖	こんにゃく、にんじん、三度豆	濃口しょうゆ、みりん、酒
	じゃがいものみそ汁		油揚げ、中みそ	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ	だしじゃこ
18水	コッペパン	○		コッペパン		
	アイントップフ		ベーコン、ウインナー	じゃがいも、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、セロリ 三度豆	塩、ローリエ、ナツメグ 洋風だしの素
	ザワークラウト風			砂糖	キャベツ、にんじん	ワインビネガー、こしょう、ローリエ
19木	～ 期末テスト1日目 ～					
20金	ごはん	○		ごはん		
	さばの竜田揚げ		さば	片栗粉、サラダ油	しょうが	酒、濃口しょうゆ
	きゅうりの梅肉和え			砂糖	にんじん、㊟きゅうり	梅びしお、濃口しょうゆ
	きのこのすまし汁				しいたけ、しめじ、青ねぎ ㊟玉ねぎ	淡口しょうゆ、塩、だしかつお
23月	ごはん	○		ごはん		
	ちゃんぽん風		豚肉、かまぼこ	中華めん	玉ねぎ、にんじん、きくらげ キャベツ、しょうが	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ 酒、洋風だしの素、塩
	揚げシュウマイ		シュウマイ	サラダ油		
24火	ごはん	○		ごはん		
	肉じゃが		牛肉	じゃがいも、砂糖 サラダ油	にんじん、こんにゃく ㊟玉ねぎ	濃口しょうゆ、酒、和風だしの素
	きゅうりのサワー漬			砂糖	㊟きゅうり	塩、酢
25水	小型パン	○		小型パン		
	キャベツのペペロンチーノ		ベーコン	スパゲティ、オリーブオイル	キャベツ、にんじん、玉ねぎ にんにく	唐辛子、塩、洋風だしの素 こしょう
	茎わかめとコーンと豆のサラダ		茎わかめ いんげん豆	サラダ油、砂糖	ホールコーン	酢、塩、こしょう
26木	ごはん	○		ごはん		
	あじの南蛮漬		あじ	片栗粉、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん	濃口しょうゆ、酢、塩
	三度豆のごま和え			砂糖、ごま	三度豆、にんじん	濃口しょうゆ
	なすの赤だし		油揚げ、赤みそ 中みそ		なす、にんじん	だしじゃこ
27金	鶏飯	○	鶏肉、油揚げ のり	ごはん、砂糖、ごま	干しいたけ、たくあん、しょうが 青ねぎ	淡口しょうゆ、みりん、塩、酒 中華だしの素
	五目煮豆		大豆、切り昆布	砂糖	こんにゃく、にんじん、三度豆	濃口しょうゆ、みりん、酒
30月	ごはん	○		ごはん		
	タイピーエン		豚肉	春雨、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、きくらげ 白菜、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、こしょう 中華だしの素
	コロコロサラダ			サラダ油	きゅうり、ホールコーン、にんじん	リンゴ酢、塩、こしょう
	手作りふりかけ		ちりめんじゃこ かつおぶし、青のり	ごま、砂糖		濃口しょうゆ、みりん、酒

※ 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。(ごはんは久御山町産を使用しています。)