



8月・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	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	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
28 木	豚丼	○	豚肉	ごはん、サラダ油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ 系こんにゃく	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ みりん、酒
	ゆず香和え			砂糖	キャベツ、にんじん	ゆず果汁、淡口しょうゆ、みりん
	ジョア(セレクト)					
29 金	ごはん	○		ごはん		
	鶏のレモンソース		鶏肉	片栗粉、サラダ油、砂糖		濃口しょうゆ、酒、淡口しょうゆ みりん、レモン汁
	きゅうりのピリ辛浅漬け			ごま油、砂糖	きゅうり、にんにく	塩、酢、トウバンジャン
	オニオンスープ		ベーコン	サラダ油	玉ねぎ、にんじん、パセリ	淡口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素
1 月	ひじきごはん	○	鶏肉、ひじき 油揚げ	ごはん、砂糖	にんじん	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ みりん、酒、和風だしの素
	切干大根とツナの塩昆布和え		ツナ、塩昆布	ごま油	切干大根、きゅうり	中華だしの素、こしょう レモン汁
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐、中みそ		大根、にんじん、青ねぎ	だしじゃこ
2 火	ごはん	○		ごはん		
	ぶりぶり中華炒め		鶏肉、うずら卵	ごま油、サラダ油 砂糖、片栗粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ にんじん、干しいたけ こんにゃく	酒、濃口しょうゆ、酢 トウバンジャン、淡口しょうゆ
	小松菜のナムル			砂糖、ごま油、ごま	小松菜、にんじん	中華だしの素、酢、濃口しょうゆ
3 水	小型パン	○		小型パン		
	ソース焼きそば		豚肉	中華麺、サラダ油	もやし、キャベツ、にんじん 青ねぎ	塩、こしょう、お好み焼きソース ウスターソース、ケチャップ
	チンゲンサイの中華スープ		豆腐	ごま油	チンゲンサイ、にんじん	淡口しょうゆ、中華だしの素 塩、こしょう
4 木	ごはん	○		ごはん		
	さばの塩焼き		さば			塩
	キャベツとにんじんの甘酢漬け			砂糖	キャベツ、にんじん	酢、塩
	えのきだけのすまし汁				えのきだけ、玉ねぎ、にんじん 青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、だしかつお だし昆布
5 金	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	塩、酒、濃口しょうゆ、みりん
	きゅうりとにんじんのあっさり漬				②きゅうり、にんじん	昆布茶、塩
	わかめスープ		わかめ、豆腐		玉ねぎ	酒、塩、こしょう、淡口しょうゆ 中華だしの素
8 月	ごはん	○		ごはん		
	茎わかめの佃煮		茎わかめ	ごま、砂糖、ごま油		濃口しょうゆ、みりん
	鶏肉と焼き豆腐の煮物		焼き豆腐、鶏肉 かまぼこ、焼き麩	砂糖	玉ねぎ、にんじん、青ねぎ こんにゃく	濃口しょうゆ、酒、みりん 和風だしの素
	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
9 火	ごはん	○		ごはん		
	トビウオの南蛮漬		トビウオ	片栗粉、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ピーマン	りんご酢、塩、こしょう
	ほうれん草のおかか和え		かつお節	砂糖	ほうれん草、にんじん	濃口しょうゆ
	のっぺい汁		油揚げ	片栗粉	大根、にんじん、こんにゃく	淡口しょうゆ、塩、だしかつお
10 水	黒糖パン	○		黒糖パン		
	なすのミートグラタン		牛ひき肉 豚ひき肉	サラダ油、小麦粉 パン粉	②なす、②トマト、玉ねぎ にんじん	ケチャップ、ウスターソース、塩 こしょう
	キャベツのスープ煮				キャベツ、玉ねぎ、にんじん	塩、こしょう、淡口しょうゆ 洋風だしの素
11 木	ごはん	○		ごはん		
	関東風肉じゃが		豚肉	サラダ油、じゃがいも 砂糖	玉ねぎ、にんじん、こんにゃく グリーンピース	濃口しょうゆ、酒、和風だしの素
	小松菜とじゃこの炒め煮		ちりめんじゃこ	サラダ油、ごま、ごま油	小松菜、キャベツ	淡口しょうゆ、みりん
12 金	ごはん	○		ごはん		
	焼きのり		焼きのり			
	ひじきふりかけ		ひじき、かつお節	ごま、砂糖		濃口しょうゆ、みりん
	鶏の照り焼き		鶏肉	砂糖、ごま油		濃口しょうゆ、酒
	なすの赤だし		油揚げ、赤みそ 中みそ		なす、玉ねぎ、にんじん 青ねぎ	だしじゃこ

日・曜	献立	牛乳	赤のなかま 体をつくるものとなる	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 火	肉みそひじき丼	○	鶏ひき肉、ひじき 中みそ	ごはん、サラダ油、砂糖	しょうが、玉ねぎ、にんじん 三度豆	酒、濃口しょうゆ、みりん
	春雨スープ			春雨	にんじん、玉ねぎ、青ねぎ 干しいたけ、しょうが	中華だしの素、塩、こしょう 酒、濃口しょうゆ
17 水	小型パン	○		小型パン		
	鶏肉の香草焼き		鶏肉	サラダ油 オリーブオイル	バジル、パセリ、にんにく	塩
	ラタトゥイユ		ベーコン	マカロニ、じゃがいも オリーブオイル、砂糖	玉ねぎ、にんじん、なす、しめじ にんにく、トマト缶	白ワイン、洋風だしの素 塩、こしょう、濃口しょうゆ
18 木	ごはん	○		ごはん		
	豚肉と厚揚げのみそ炒め		豚肉、厚揚げ 八丁みそ、中みそ	サラダ油、砂糖、片栗粉	にんにく、しょうが、にんじん 玉ねぎ、㊟キャベツ	酒、濃口しょうゆ
	トックスープ			トック、ごま油	㊟チンゲンサイ 玉ねぎ、にんじん	中華だしの素、淡口しょうゆ 塩、こしょう
19 金	みかごはん	○	油揚げ	ごはん	にんじん、オレンジジュース	だし昆布、淡口しょうゆ、塩 酒
	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
	さわさわ			砂糖、さつまいも	こんにゃく、大根、にんじん ごぼう、青ねぎ、しょうが	淡口しょうゆ、酒、塩 だし昆布、だしかつお
	すだちゼリー			すだちゼリー		
22 月	ポークカレーライス	○	豚肉	麦ごはん、サラダ油 じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ にんじん	カレー粉、ウスターソース ケチャップ、濃口しょうゆ 赤ワイン、チャツネ
	海藻サラダ		わかめ 海藻ミックス	サラダ油、砂糖	ホールコーン、玉ねぎ、にんじん	酢、塩、こしょう、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ
24 水	ごはん	○		ごはん		
	豚肉のアップルジンジャーソース		豚肉	サラダ油、砂糖	玉ねぎ、しょうが りんごピューレ	酒、濃口しょうゆ、みりん
	きゅうりのゆかり和え				きゅうり	ゆかり、塩
	ゆばのすまし汁		ゆば		にんじん、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、だし昆布 だしかつお
25 木	コッペパン	○		コッペパン		
	スラッピースョー		豚ひき肉	砂糖、サラダ油 小麦粉	玉ねぎ、にんじん トマトピューレ	塩、こしょう、赤ワイン、ケチャップ ウスターソース
	カレーキャベツ			サラダ油	キャベツ	カレー粉、塩、こしょう
	コーンスープ		ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん ホールコーン、パセリ	塩、こしょう、洋風だしの素 淡口しょうゆ
26 金	ごはん	○		ごはん		
	ししゃもの香味揚げ		ししゃも、青のり	小麦粉、ごま、サラダ油		
	根菜きんぴら			サラダ油、砂糖、ごま	㊟にんじん、ごぼう、れんこん こんにゃく	濃口しょうゆ、みりん 和風だしの素、一味唐辛子
	小松菜と油揚げのみそ汁		油揚げ、中みそ		㊟小松菜、㊟にんじん 玉ねぎ	だしじゃこ
29 月	キムタクごはん	○	ベーコン	ごはん、サラダ油	キムチ、たくあん	
	ごまちくサラダ		ちくわ	砂糖、ごま	きゅうり	濃口しょうゆ、塩
	みそワタンスープ		中みそ	ワタンスープ、砂糖	もやし、にんじん、青ねぎ	中華だしの素、塩、こしょう
30 火	ごはん	○		ごはん		
	さわらの塩麹焼き		さわら			塩麹
	無限ゴーマン		ツナ、かつお節	ごま油	ピーマン	中華だしの素、塩、こしょう
	沢煮碗		豚肉		にんじん、えのきだけ、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、こしょう だしかつお、だし昆布

※ 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。㊟ 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。)