



10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 水	小型パン			小型パン		
	鶏肉と根菜の甘辛揚げ	○ 鶏肉		㊟さつまいも、片栗粉 サラダ油、砂糖、ごま	れんこん	濃口しょうゆ、酢
	ジュリアンヌスープ	ベーコン			玉ねぎ、にんじん、パセリ キャベツ	洋風だしの素、淡口しょうゆ 塩、こしょう
2 木	さつまいもごはん			ごはん、さつまいも、ごま		塩、酒
	ひじきと大豆の煮物	○ ひじき、大豆、ちくわ 油揚げ		サラダ油、砂糖	三度豆	みりん、濃口しょうゆ、酒 和風だしの素
	かき玉汁	卵		片栗粉	にんじん、玉ねぎ、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、酒、みりん だしかつお
3 金	ごはん			ごはん		
	あじのごま焼き	○ あじ		ごま	しょうが	濃口しょうゆ、酒
	ニラともやしの和え物			砂糖、ごま油	ニラ、もやし、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、塩 こしょう、中華だしの素
	豚汁	豚肉、中みそ			玉ねぎ、にんじん、大根 青ねぎ	だしじゃこ
6 月	萩ごはん		小豆	ごはん	枝豆	酒、塩
	煮しめ	○ 油揚げ 高野豆腐		砂糖	にんじん、れんこん 干しいたけ、こんにゃく	みりん、濃口しょうゆ、酒 和風だしの素
	お月見汁	鶏肉		白玉団子	にんじん、小松菜	淡口しょうゆ、だし昆布 だしかつお
	お月見デザート			お月見デザート		
7 火	ごはん			ごはん		
	ちくわの2色揚げ	○ ちくわ、青のり		小麦粉、サラダ油		カレー粉
	にんじんきんぴら	わかめ		ごま油、ごま	にんじん	濃口しょうゆ、酒、みりん
	ばち汁	油揚げ		ばち(そうめん)	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
8 水	国産小麦パン			国産小麦パン		
	秋の豆乳クリームシチュー	○ ベーコン、豆乳		㊟さつまいも、サラダ油 米粉	玉ねぎ、㊟にんじん	塩、こしょう、洋風だし素
	レモンサラダ			サラダ油、砂糖	㊟キャベツ、㊟にんじん ホールコーン	酢、塩、こしょう、淡口しょうゆ レモン汁
9 木	～ 中間テスト 1日目 ～					
10 金	ごはん			ごはん		
	マーボー豆腐	○ 豚ひき肉、豆腐 ハ丁みそ 中みそ		ごま油、砂糖 片栗粉	にんにく、しょうが、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、トウバンジャン オイスターソース、テンメンジャン、酒
	切干大根のごま酢和え			砂糖、ごま	切干大根、にんじん ほうれん草	酢、淡口しょうゆ
14 火	ごはん			ごはん		
	お好みオムレツ	○ 卵、ウインナー かつお節、青のり			キャベツ、青ねぎ	和風だしの素 お好み焼きソース
	こんにゃくのピリ辛炒め			ごま油、砂糖、ごま	こんにゃく、三度豆	濃口しょうゆ、和風だしの素、酒 粉唐辛子
	じゃがいものみそ汁	わかめ、中みそ		じゃがいも	玉ねぎ、にんじん	だしじゃこ
15 水	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		サラダ油、ペンネ 砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん	赤ワイン、ケチャップ トマトピューレ、ウスターソース 塩、こしょう、洋風だしの素
	フレンチサラダ			オリーブオイル、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	酢、塩、こしょう

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
16 木	ごはん			ごはん		
	白身魚のピリットジャン	○ 白身魚		片栗粉、サラダ油 砂糖	にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、酢 中華だしの素、トウバンジャン
	鉄マンナムル			ごま油、砂糖	ほうれん草、にんじん えのきだけ	酢、濃口しょうゆ
	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	淡口しょうゆ、塩、だしかつお
17 金	ビーフカレーライス	○ 牛肉		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
	元氣サラダ	ハム、かつお節 切り昆布		サラダ油、砂糖	㊟きゅうり、キャベツ ホールコーン	酢、濃口しょうゆ、塩
20 月	ひみつのごはん		ちりめんじゃこ	ごはん、サラダ油	にんじん	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ 塩、酒、和風だしの素
	鍋しぎ	○ 豚肉、赤みそ		ごま油、砂糖、ごま	なす、ピーマン	
	目にAみそ汁	油揚げ、中みそ			ほうれん草、にんじん	だしじゃこ
21 火	めはりずし			ごはん、ごま油、ごま	高菜漬け	塩
	うどんぎょうざ	○ 豚ひき肉		うどん、ごま油	白菜、ニラ、にんにく しょうが	酒、塩、こしょう、濃口しょうゆ オイスターソース
	かす汁	中みそ			大根、ごぼう、にんじん こんにゃく、青ねぎ	酒粕、だしじゃこ
22 水	ミルクパン			ミルクパン		
	スコップコロケ	○ 牛ひき肉 豚ひき肉		サラダ油、じゃがいも パン粉、オリーブオイル	玉ねぎ	塩、こしょう、洋風だしの素 ウスターソース
	オニオンスープ	ベーコン		サラダ油	玉ねぎ、にんじん	淡口しょうゆ、塩、こしょう 洋風だしの素
23 木	鶏飯	○ 油揚げ、鶏むね肉		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、塩、みりん、酒 中華だしの素
	青のりポテトビーンズ	大豆、青のり		じゃがいも、サラダ油 片栗粉		塩、こしょう
24 金	ごはん			ごはん		
	八宝菜	○ 豚肉		サラダ油、砂糖 ごま油、片栗粉	たけのこ水煮、にんじん 白菜、玉ねぎ、もやし チンゲンサイ、きくらげ	洋風だしの素、濃口しょうゆ 中華だしの素、酒、塩、こしょう
	春雨サラダ	ハム		春雨、砂糖、ごま油	きゅうり、にんじん	濃口しょうゆ、酢、塩
27 月	ごはん			ごはん		
	梅えから揚げ	○ 鶏肉		砂糖、片栗粉 サラダ油		梅びしお、酒、濃口しょうゆ
	ほうれん草とゆばのおひたし	ゆば		砂糖	ほうれん草、にんじん	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ
28 火	しめじのすまし汁	油揚げ			しめじ、玉ねぎ、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、だし昆布 だしかつお
	ごはん			ごはん		
	さんまの松前煮	○ さんま、切り昆布		砂糖	しょうが	酢、濃口しょうゆ、酒
	きゅうりの青じそ和え				きゅうり、しそ、しょうが	濃口しょうゆ、みりん、酢
29 水	豆腐とわかめのみそ汁	豆腐、わかめ 中みそ			玉ねぎ、にんじん	だしじゃこ
	味つけパン			味つけパン		
	スイートポテトサラダ	○ ハム		㊟さつまいも、砂糖	玉ねぎ、枝豆	酢、塩、こしょう、洋風だしの素
30 木	厚切りベーコンのミネストローネ	○ ベーコン		サラダ油、じゃがいも 砂糖	キャベツ、玉ねぎ、㊟にんじん トマト缶、パセリ	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
	ごはん			ごはん		
	切干大根の豚キムチ	○ 豚肉、赤みそ		砂糖、ごま油	切干大根、キャベツ 玉ねぎ、にんじん、キムチ	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ 酒、塩、中華だしの素 トウバンジャン
31 金	なめこの赤だし	豆腐、赤みそ 中みそ			なめこ水煮、玉ねぎ 青ねぎ	だしじゃこ
	チキンライス	鶏肉		ごはん、サラダ油	玉ねぎ、にんじん ホールコーン、グリーンピース	塩、こしょう、洋風だしの素 ウスターソース、ケチャップ
	ブロッコリーとキャベツのサラダ	○		砂糖、サラダ油	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	濃口しょうゆ、塩、こしょう レモン汁
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン		サラダ油、米粉	にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ かぼちゃペースト	塩、こしょう、白ワイン、洋風だしの素

※ 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。)