



11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
4火	ビビンバ	○	牛ひき肉、豚ひき肉 赤みそ、中みそ	ごはん、サラダ油 砂糖、ごま油、ごま	切干大根、大豆もやし にんじん、れんこん、三度豆 しょうが、にんにく	トウバンジャン、濃口しょうゆ みりん、中華だしの素、酒
	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
5水	きなこパン	○	きなこ	小型パン、砂糖、サラダ油		塩
	チンゲンサイのクリーム煮		ベーコン、豆乳	サラダ油、米粉	チンゲンサイ、玉ねぎ、にんじん ホールコーン	洋風だしの素、塩、こしょう
	キャベツのツナサラダ		ツナ	オリーブオイル、砂糖	②きゅうり、にんじん、キャベツ	酢、塩、こしょう
6木	ごはん	○		ごはん		
	筑前煮		鶏肉	里芋、ごま油、砂糖	にんじん、ごぼう、れんこん 干しいたけ、こんにゃく	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ みりん、和風だしの素
	もずく汁		もずく、豆腐		にんじん、えのきだけ、④青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、酒、みりん だし昆布、だしかつお
	さつま揚げときゅうりのごまみそ和え		さつま揚げ、白みそ	砂糖、ごま	きゅうり	淡口しょうゆ、酢
7金	ごはん	○		ごはん		
	大豆とかえりちりめんの揚げ煮		大豆、かえりちりめん	片栗粉、サラダ油、砂糖 ごま		濃口しょうゆ
	マーボー大根		豚ひき肉 八丁みそ、中みそ	ごま油、砂糖、片栗粉	にんにく、しょうが、大根 玉ねぎ、②にんじん、青ねぎ	濃口しょうゆ、オイスターソース テンメンジャン、中華だしの素 酒、トウバンジャン
10月	ごはん	○		ごはん		
	味付けのり		味付けのり			
	高野豆腐の煮物		鶏肉、高野豆腐	サラダ油、砂糖、片栗粉	にんじん、玉ねぎ 干しいたけ、三度豆	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ みりん、和風だしの素
	なめこ豆腐のみそ汁		豆腐、わかめ 赤みそ、中みそ		なめこ水煮、④青ねぎ	だしじゃこ
11火	ごはん	○		ごはん		
	いわしのカレー揚げ		いわし	片栗粉、サラダ油		塩、カレー粉、濃口しょうゆ、酒
	白菜の酢の物			砂糖	④白菜、②にんじん、しょうが	酢、淡口しょうゆ
	水菜のすまし汁		油揚げ		④水菜、②にんじん	淡口しょうゆ、塩、酒、みりん だし昆布、だしかつお
12水	黒糖パン	○		黒糖パン		
	シェパーズパイ		牛ひき肉、豚ひき肉 豆乳	サラダ油、じゃがいも	玉ねぎ、トマト缶	ケチャップ、ウスターソース、塩 こしょう、洋風だしの素
	マリガトーニ		鶏肉	サラダ油	玉ねぎ、キャベツ、にんじん	塩、こしょう、洋風だしの素 カレー粉
13木	ごはん	○		ごはん		
	タラの香草パン粉焼き		タラ	サラダ油、パン粉 オリーブオイル	にんにく、パジル、パセリ	塩、こしょう、白ワイン
	にんじんサラダ			砂糖、サラダ油	にんじん、もやし	塩、こしょう、濃口しょうゆ レモン汁
	マカロニスープ		ウインナー	米粉マカロニ、じゃがいも 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
14金	炊き込みごはん	○	鶏肉、油揚げ	ごはん、砂糖	にんじん	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ 酒、みりん、和風だしの素
	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
	ばかばか汁		豚肉	片栗粉	白菜、にんじん、しめじ ④青ねぎ、しょうが	淡口しょうゆ、塩、みりん、酒 だしかつお、だし昆布

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
17月	ごはん	○		ごはん		
	とんかつ		豚肉	小麦粉、パン粉、サラダ油		酒、塩、こしょう
	きゅうりのぬか漬け風		中みそ		㊤きゅうり、にんじん	みりん、塩、塩こうじ
	ねぎのみそ汁		わかめ、中みそ 久御山みそ		㊤大根、にんじん、白ねぎ	だしじゃこ
18火	秋のカレーライス	○	豚肉	麦ごはん、サラダ油 ㊤さつまいも	にんにく、しょうが、㊤玉ねぎ ㊤にんじん、しめじ	カレールウ、カレー粉、ウスターソース 赤ワイン、濃口しょうゆ、ケチャップ チャツネ
	茎わかめとコーンのサラダ		茎わかめ	サラダ油、砂糖	ホールコーン、枝豆	リンゴ酢、塩、こしょう
19水	小型パン	○		小型パン		
	ボルシチ		豚肉	じゃがいも、サラダ油、砂糖	にんじん、キャベツ、玉ねぎ にんにく	トマトピューレ、ケチャップ 洋風だしの素、塩、こしょう
	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、塩 こしょう、洋風だしの素、白ワイン
	スイートポテト		豆乳	㊤さつまいも、砂糖 サラダ油		みりん
20木	さくらごはん	○		ごはん		濃口しょうゆ、酒
	治部煮		鶏肉、麩	小麦粉、里芋、砂糖	干しいたけ、こんにゃく にんじん、㊤青ねぎ	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ 酒、みりん、だし昆布、だしかつお
	じゃがいもとひじきの煮物		ひじき、さつま揚げ かつお節	じゃがいも、ごま油、砂糖	にんじん、三度豆	濃口しょうゆ、みりん
21金	ごはん	○		ごはん		
	さばのしょうが煮		さば	砂糖	しょうが	濃口しょうゆ、酒、酢、みりん
	ほうれん草ともやしの磯香和え		のり		㊤ほうれん草、もやし、にんじん	濃口しょうゆ、塩、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、だし昆布 だしかつお
25火	ゆかりごはん	○		ごはん	ゆかり	
	しょうゆラーメン		豚肉	中華麺	玉ねぎ、にんじん、もやし ㊤青ねぎ	塩、こしょう、中華だしの素 洋風だしの素、淡口しょうゆ
	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
26水	全粒粉パン	○		全粒粉パン		
	かぼちゃのスコップコロッケ		牛ひき肉、豚ひき肉	サラダ油、パン粉 オリーブオイル	玉ねぎ、かぼちゃ	塩、こしょう、洋風だしの素 ウスターソース
	ミネストローネ		ウインナー	サラダ油、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
27木	～ 期末テスト 1日目 ～					
28金	ごはん	○		ごはん		
	じゃこ入りオムレツ		卵、ちりめんじゃこ	サラダ油	玉ねぎ、にんじん、枝豆	塩、濃口しょうゆ、和風だしの素
	切干大のごま酢和え			砂糖、ごま	切干大根、にんじん ほうれん草	酢、淡口しょうゆ
	たぬき汁		油揚げ	片栗粉	えのきだけ、こんにゃく、しょうが 青ねぎ	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ 塩、だしかつお

※ 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。(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。))