


# 10月 こんだてよてい

久御山町学校給食研究会

日	曜	献立名	材 料				エネルギーたんぱく質
			赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	
1	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				710Kcal 29.7g
		ごはん			ごはん		
		ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ、しょうが	サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけみりん	
		のっぺいじる	あぶらあげ	だいこん、にんじん ごんにやく	(冷)さといも かたくりこ	うすくちしょうゆ だしかつお	
		キャベツのおかかあえ	はなかつお	キャベツ	さとう	うすくちしょうゆ	
4	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				660Kcal 24.1g
		ごはん			ごはん		
		あつあげのみそにこみ	あつあげ、ぶたにく みそ	たまねぎ、ごんにやく ほししいたけ にんじん、あおねぎ しょうが、にんにく	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ さけ	
		わかめともやしのもの	ほしわかめ	もやし	さとう	こいくちしょうゆ、す	
5	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				650Kcal 22.5g
		ごはん			ごはん		
		すぶた	ぶたにく	しょうが、たまねぎ にんじん、ピーマン たけのこみずに	サラダあぶら かたくりこ、さとう	こいくちしょうゆ、す トマトケチャップ ちゅうかあじ	
		はるさめのスープ		たまねぎ、にんじん ほししいたけ あおねぎ	はるさめ	うすくちしょうゆ、しお さけ、ちゅうかあじ	
6	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				610Kcal 22.9g
		こがたパン			こがたパン		
		わふうスパゲティ	ベーコン、とりミンチ	しめじ、えのきだけ しいたけ、たまねぎ あおねぎ	スパゲティ しろいりごま、ごまあぶら サラダあぶら	こいくちしょうゆ、しお こしょう、わふうだし	
		キャベツのピクルスふう		キャベツ、にんじん	オリーブオイル、さとう	す、しお、こしょう	
7	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				722Kcal 20.4g
		カレーライス	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが	むぎごはん じゃがいも	カレー、カレー、チャツネ ウスターソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ あかワイン、ブイヨン	
		きゅうりのかぶうづげ		きゅうり	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す	
8	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				628Kcal 23.7g
		ごはん			ごはん		
		ちくさやき	たまご、とりミンチ	にんじん、あおねぎ ほししいたけ、 たまねぎ	さとう	うすくちしょうゆ、しお みりん、こしょう、さけ わふうだし	
		ふのすましじる	ふ	たまねぎ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこんぶ	
		おころこサラダ		きざみだいこんづけ キャベツ、にんじん	しろいりごま、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ、す しお、こしょう	
11	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				689Kcal 27.0g
		きつねどんぶり	あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ、あおねぎ にんじん	さとう、かたくりこ ごはん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、だしかつお	
		きゅうりとさつまあげのごますあえ	さつまあげ	きゅうり	さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ、す しお	
12	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				690Kcal 27.4g
		ごはん			ごはん		
		けいちゃん	とりにく、みそ はちょうみそ	にんにく、キャベツ	さとう、サラダあぶら ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ みりん、トウバンジャン	
		かきたまじる	たまご	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお	
		くきわかめのつくだに	くきわかめ		しろいりごま、さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん	
13	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				731Kcal 24.5g
		こくとうパン			こくとうパン		
		かぼちゃのシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	かぼちゃ、たまねぎ にんじん、(乾)パセリ マッシュルームみずに	サラダあぶら、バター こむぎこ	しお、こしょう、コンソメ ロリエ、ブイヨン	
		きりぼしだいこんのサラダ		きりぼしだいこん にんじん、(冷)ネーポン	オリーブオイル、さとう	す、しお、こしょう	
14	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				557Kcal 19.2g
		ごはん			ごはん		
		ほうぼうさい	ぶたにく	たけのこみずに ほししいたけ キャベツ、たまねぎ もやし、にんじん チンゲンサイ	サラダあぶら ごまあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ さけ、しお、ブイヨン ちゅうかあじ	
		ごんにやくきんぴら		ごんにやく、にんじん (冷)さんどまめ	サラダあぶら、さとう しろいりごま	こいくちしょうゆ、しお トウガラシ、わふうだし	

15	金	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう ごはん		ごはん		665Kcal 26.0g
		さんまのしおやき とうふのみそしる	さんま とうふ、あぶらあげ みそ	にんじん、あおねぎ		しお だしじゃこ	
		こまつなのごまあえ		こまつな(地産) にんじん	しろいりごま、さとう	こいくちしょうゆ みりん	
18	月	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう ごはん		ごはん		621Kcal 24.2g
		ごぼういりつくね	ぶたミンチ とりミンチ	ごぼう、しょうが たまねぎ	かたくりこ、パンこ さとう	こいくちしょうゆ、しお さけ、みりん	
		わかめのみそしる	ほしわかめ、みそ	たまねぎ、にんじん		だしじゃこ	
		きゅうりのあつさりづけ		きゅうり		うめこんぶちや こいくちしょうゆ	
19	火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう ごはん		ごはん		732Kcal 31.2g
		ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	かたくりこ、サラダあぶら しろいりごま、さとう ごまあぶら	コチュジャン、トマケチャップ こいくちしょうゆ みりん	
		もずくスープ	(冷)もずく、とうふ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお さけ、みりん だしかつお	
		チャプチェ	ぶたにく	ピーマン、にんじん たけのこみずに ほししいたけ しょうが、にんにく	はるさめ サラダあぶら すりごま、ごま油 さとう	こいくちしょうゆ しお、こしょう	
20	水	ぎゅうにゅう こがたパン	ぎゅうにゅう こがたパン		こがたパン		597Kcal 27.5g
		チリコンカーン	ぶたミンチ、だいた ぎゅうミンチ	にんじん、たまねぎ マッシュルームみずに ネーローン、にんにく	サラダあぶら	トマケチャップ、トマドユーレ パプリカ、しお、ウスターズ ブイオン、こしょう ちゅうのうソース	
		ツナサラダ	シーチキン	キャベツ、にんじん	さとう	レモンじる、しお、す	
21	木	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう ごはん		ごはん		634Kcal 26.0g
		さばのみそに	さば、みそ	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、さけ	
		さつまあげのすましじる	さつまあげ	たまねぎ、にんじん あおねぎ		こいくちしょうゆ、しお うすくちしょうゆ だしこんぶ、だしかつお	
		チンゲンサイのごまあえ		チンゲンサイ にんじん、もやし	さとう、しろいりごま	こいくちしょうゆ みりん	
22	金	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう ごはん		ごはん		643Kcal 22.8g
		ぶたじゃが	ぶたにく	こんにやく、にんじん (冷)さんどまめ たまねぎ	サラダあぶら じゃがいも、さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	
		げんきサラダ	ハム、きざみこんぶ はなかつお	きゅうり、キャベツ にんじん、ネーローン	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ す、しお	
26	火	ぎゅうにゅう とりごぼうごはん	ぎゅうにゅう とりにく		ごはん、サラダあぶら		587Kcal 21.2g
		いもにじる	ぶたにく、みそ (冷)あつあげ	こんにやく、にんじん あおねぎ	(冷)さといも	だしじゃこ	
		だいこんのゆかりあえ		だいこん		ゆかり、うすくちしょうゆ	
27	水	ぎゅうにゅう ハムカツサンド	ぎゅうにゅう ハム	キャベツ	バターパン、パンこ、さとう サラダあぶら、こむぎこ	しお、トマケチャップ ウスターズ、あかワイン	740Kcal 28.7g
		きのこのとうにゅうスープ	とりにく とうにゅう	しめじ、エリンギ、ネーローン たまねぎ、にんじん		しお、こしょう、コンソメ ブイオン	
		ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう ごはん		ごはん		
28	木	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	(冷)うどん	こいくちしょうゆ、みりん カールウ、だしかつお	761Kcal 24.9g
		ほうれんそうのあえもの		ほうれんそう、もやし にんじん	さとう	こいくちしょうゆ みりん	
		ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう ごはん		ごはん		
29	金	ローズチキン	とりにく	にんにく、しょうが たまねぎ	はちみつ	オスターズ、こしょう こいくちしょうゆ さけ、トマケチャップ	737Kcal 24.4g
		ABスープ	ベーコン	キャベツ、たまねぎ にんじん	ABCマカロニ オリーブオイル	コンソメ、しお、こしょう	
		パンブキンサラダ		かぼちゃ、たまねぎ きゅうり	マヨネーズ	す、しお、こしょう	
		ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう ごはん		ごはん		

★15日(金)「こまつな」ごまあえのごまつなは、久御山町産です。

きせつのかまじ

さんま、こまつな、きのこるい

