



5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 (エネルギーのもとになる)	その他	
6 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				729Kcal 19.3g
	ごはん			ごはん		
	あげはるまき	はるまき		なたねあぶら		
	ニラともやしのスープ		ニラ、もやし にんじん		こいくちしょうゆ、さけ しお、ちゅうかあじ	
7 金	マーボーはるさめ	ぶたミンチ	たまねぎ、にんじん あおねぎ	さとう、ごまあぶら はるさめ	こいくちしょうゆ、さけ オイスソース、トウバンジャン ちゅうかあじ、こしょう	760Kcal 21.6g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンカレーライス	とりにく	たまねぎ、にんじん にんにく、しょうが (冷) グリンピース	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレールー、カレー、チツネ ウスターソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ ブイヨン、あかワイン	
10 月	マカロニサラダ		きゅうり、ネーロン	マカロニ、サラダあぶら さとう	しお、こしょう、す	539Kcal 18.6g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	ぎゅうにくとさつまあげのもの	ぎゅうにく さつまあげ	にんじん、こんにゃく たけのこみずに (冷) サンドマメ	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	
11 火	キャベツのちゅうかふうあえもの	くきわかめ	キャベツ、にんじん	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す	654Kcal 32.6g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	かつおのいそふうみあげ	かつお、あおさ	しょうが	かたくりに、なたねあぶら さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん	
12 水	しめじのみそしる	あぶらあげ、みそ	しめじ、にんじん たまねぎ、あおねぎ		だしじゃこ	682Kcal 23.7g
	こまつなのごまあえ		こまつな、にんじん	いりごま、さとう	こいくちしょうゆ、みりん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こくさんこむぎパン			こくさんこむぎパン		
13 木	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん (冷) グリンピース	じゃがいも、サラダあぶら バター、こむぎこ	しお、こしょう、ロリエ ブイヨン、コンソメ	651Kcal 26.6g
	ひじきのサラダ	ひじき	きゅうり、にんじん	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、しお みりん、す、こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんさいごはん	あぶらあげ	さんさいみずに	ごはん	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	
14 金	くずじる	とりにく	たまねぎ、にんじん あおねぎ、しょうが	かたくりに	うすくちしょうゆ、さけ だしかつお、しお	661Kcal 26.0g
	こうやのたいたん	こうやどうふ	ほししいたけ にんじん (冷) サンドマメ	さとう	こいくちしょうゆ みりん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
17 月	ヘルシーミートローフ	とりミンチ、とうふ みそ	しょうが、たまねぎ	さとう、パンこ かたくりに	うすくちしょうゆ みりん	687Kcal 27.3g
	わかたけじる	ほしわかめ	たけのこみずに		うすくちしょうゆ だしかつお、だしこんぶ	
	にんじんとしらたきのごまいため		にんじん、しらたき	すりごま、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
18 火	ごはん			ごはん		639Kcal 27.2g
	けいちゃん	とりにく、みそ はちょうみそ	キャベツ、にんにく	さとう、ごまあぶら サラダあぶら	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	たまねぎ、にんじん		うすくちしょうゆ、しお だしかつお	
	のざわないため		のざわなづけ、しめじ	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ さけ、みりん	
18 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				639Kcal 27.2g
	ごはん			ごはん		
	あじのたつたあげ	あじ	しょうが	かたくりに、なたねあぶら	こいくちしょうゆ、さけ	
	うのはなのいりに	おから、あぶらあげ ちくわ	ほししいたけ にんじん、あおねぎ こんにゃく	さとう	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ みりん、わふうだし	
18 火	あかだし	たまふ、あかみそ みそ	たまねぎ、あおねぎ		だしかつお	

19	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					731Kcal 28. 2g
		バターパン			バターパン			
		チキンケバブ	とりにく	にんにく			しるワイン、こしょう トマトピューレ、レモン チリパウダー、タイム、しお	
		オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん (乾) パセリ	サラダあぶら		うすくちしょうゆ、しお こしょう、コンソメ、ブイヨン	
		レンズまめいりサラダ	レンズまめ	きゅうり、にんじん (冷) サンドマメ	サラダあぶら、さとう	レモンじる、す、しお こしょう		
20	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					605Kcal 20. 0g
		わかめごはん	たきこみわかめ		ごはん			
		にこみうどん	とりにく、かまぼこ	たまねぎ、あおねぎ にんじん	(冷)うどん		うすくちしょうゆ、さけ みりん、だしかつお	
		はりはりづけ		きりぼしだいこん にんじん	いりごま、さとう		こいくちしょうゆ す、みりん	
21	金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					688Kcal 29. 8g
		ごはん			ごはん			
		ごまやきにく	ぶたにく	たまねぎ(地場産) ピーマン、にんにく	サラダあぶら いりごま、さとう		こいくちしょうゆ、さけ コチュジャン	
		とうふのみそしる	あぶらあげ、とうふ みそ	えのきだけ、あおねぎ			だしじゃこ	
		もやしとにんじんのあえもの		もやし、にんじん	ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す		
24	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					648Kcal 26. 5g
		おやこどんぶり	とりにく、たまご かまぼこ	たまねぎ、にんじん ほししいたけ あおねぎ	ごはん、さとう かたくりこ		こいくちしょうゆ、さけ みりん、だしかつお	
		はるやさいのおかかあえ	はなかつお	キャベツ、にんじん アスパラガス、セロリ	さとう		こいくちしょうゆ	
25	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					626Kcal 25. 8g
		むぎごはん			むぎごはん			
		いわしのしょうがに	いわし	しょうが	さとう		こいくちしょうゆ、さけ	
		じゃがいものみそしる	あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん	じゃがいも(地場産)		だしじゃこ	
		こんにゃくとちくわのもの	ちくわ	こんにゃく (冷) サンドマメ	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ わふうだし		
26	水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					679Kcal 21. 8g
		こがたパン			こがたパン			
		スパゲティナポリタン	ウィンナー	ピーマン、たまねぎ にんじん、トマト(缶) マッシュルームに	スパゲティ サラダあぶら		トマトケチャップ、ウスターソース トマトダイス(缶)、しお こしょう、ブイヨン	
		ちくりんサラダ		たけのこみずに キャベツ、にんじん ホールコーン	マヨネーズ	こいくちしょうゆ、す しお、こしょう		
27	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					634Kcal 24. 4g
		ごはん			ごはん			
		はっぼうさい	ぶたにく	たけのこみずに ほししいたけ、もやし キャベツ、たまねぎ にんじん、チゲソウ	さとう、ごまあぶら かたくりこ サラダあぶら		こいくちしょうゆ、しお さけ、ブイヨン ちゅうかあじ	
		むしシューマイ	シューマイ					
28	金	リクエストきゅうしょく	ぎゅうにゅう		ごはん			
31	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					640Kcal 26. 9g
		ごはん			ごはん			
		ブルコギふう	ぶたにく、あかみそ	にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん ピーマン	さとう、ねりごま ごまあぶら		こいくちしょうゆ りんごジュース トウバンジャン	
		わかめスープ	ほしわかめ	たまねぎ			うすくちしょうゆ、さけ こしょう、ちゅうかあじ	
		きりぼしときゅうりのナムル		きゅうり、にんじん きりぼしだいこん	ごまあぶら、さとう	しお、す		

今月の地場産

- ☆21日(金)「ごまやきにく」のたまねぎ
- ☆25日(火)「じゃがいものみそしる」のじゃがいも

きせつのかおり

たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、
グリーンアスパラガス

