



5月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会
久御山町立御牧小学校

日 曜	献立名	材 料				エネルギー たんぱく質
		赤色のたべもの (体をつくるものになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとなる)	その他	
2 月	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		647 kcal 26.6 g
	ブリブリちゅうかいため	とりにく うずらたまご	たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく こんにやく、ほししいたけ たけのこみずに	ごまあぶら、さとう かたくりこ サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ トウバンジャン うすくちしょうゆ、す	
	パンサンスー	ハム	キャベツ、きゅうり にんじん	ごまあぶら、さとう	うすくちしょうゆ す、しお	
	くきわかめのつくだに	くきわかめ		いりごま、さとう ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
6 金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		676 kcal 19.8 g
	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	ごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレーウ、カレー、チャツネ ウスタース、トマケチャップ こいくちしょうゆ、ブイヨン あかワイン	
	わかめとコーンのサラダ	ほしわかめ	ホールコーン たまねぎ、にんじん	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す うすくちしょうゆ、しお こしょう	
9 月	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		605 kcal 25.3 g
	てづくりふりかけ	いとかつお、あおのり		いりごま、さとう	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
	ちくぜんに	とりにく、ちくわ	にんじん、ごぼう たけのこみずに こんにやく ほししいたけ	(冷)さといも さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ みりん、さけ	
	だいごんのみそしる	あぶらあげ、みそ	だいごん、あおねぎ たまねぎ、にんじん		だしじゃこ	
10 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん、さとう		560 kcal 21.6 g
	ちゅうかふうたきこみごはん	やきぶた (冷)えだまめ	ほししいたけ にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、しお オイスターズ、こしょう	
	ユイミータン	たまご、ベーコン	たまねぎ、にんじん ホールコーン クリームコーン(缶)	かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお さけ、ちゅうかあじ こしょう	
	きゅうりのばいにくあえ		きゅうり	さとう	ばいにく こいくちしょうゆ	
11 水	ぎゅうにゅう こがたパン	ぎゅうにゅう		こがたパン		583 kcal 24.0 g
	スパゲティミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ、にんにく にんじん、かたトマト(缶)	スパゲティ、さとう サラダあぶら	トマケチャップ、こしょう しお、ブイヨン、コンソメ あかワイン	
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー キャベツ、にんじん	さとう	レモンじる、こしょう こいくちしょうゆ、しお	
12 木	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		576 kcal 23.1 g
	じゃがいもとあつあげのもの	あつあげ、ぶたにく	たまねぎ、にんじん こんにやく (冷)さんどまめ	サラダあぶら、さとう じゃがいも	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	
	チンゲンサイとしめじのときあえ	はなかつお	チンゲンサイ、しめじ にんじん	さとう	こいくちしょうゆ	
13 金	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		611 kcal 26.4 g
	ちくさやき	たまご、とりミンチ	たまねぎ、にんじん ほししいたけ あおねぎ	さとう	こいくちしょうゆ、しお みりん、さけ わふうだし	
	たまねぎのみそしる	みそ	たまねぎ(地場産) にんじん、あおねぎ		だしじゃこ	
	キャベツとツナのしおこんぶあえ	しおこんぶ ツナ	キャベツ、きゅうり	ごまあぶら	レモンじる、こしょう とりがらすープのもと	
16 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん、ごまあぶら さとう、いりごま		610 kcal 20.8 g
	ピビンバ	ぎゅうにく	にんにく、チンゲンサイ きりほしだいごん もやし、にんじん		こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、しお みりん、コチュジャン とりがらすープのもと	
	わかめのスープ	ほしわかめ	たまねぎ		こいくちしょうゆ、しお さけ、ちゅうかあじ	
17 火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		593 kcal 29.9 g
	さわらのさいきょうやき	さわら、しろみそ		さとう	こいくちしょうゆ さけ、みりん	
	えのきだけのすましじる		えのきだけ、たまねぎ にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、だしかつお	
	ごもくにまめ	だいず、きりこんぶ	たけのこみずに こんにやく、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん、わふうだし	

18	水	ぎゅうにゅう こくさんこむぎパン	ぎゅうにゅう		こくさんこむぎパン		639 kcal 24.1 g
		ポークシチュー	ぶたにく こなチーズ	にんにく、たまねぎ にんじん	じゃがいも、サラダあぶら こむぎこ、バター、さとう	トマトケチャップ、ウスターソース トマトピューレ、しお、ロリエ こしょう、あかワイン	
		キャベツのピクルスふう		キャベツ、にんじん きゅうり、ホールコーン	オリーブオイル さとう	す、しお、こしょう	
19	木	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		547 kcal 24.0 g
		こうやどうふのもの	とりにく、こうやどうふ	にんじん、たまねぎ ほししいたけ (冷)さんどまめ	サラダあぶら、さとう かたくりこ	うすくちしょうゆ みりん、だしかつお	
		かきたまじる	たまご	たまねぎ、あおねぎ	かたくりこ	しお、うすくちしょうゆ さけ、みりん だしかつお	
20	金	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		622 kcal 22.9 g
		ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり		こむぎこ、サラダあぶら	しお	
		ぶたじる	ぶたにく、みそ	だいこん、あおねぎ たまねぎ、にんじん こんにやく		だしじゃこ	
23	月	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		653 kcal 28.2 g
		けいちゃん	とりにく、ちゅうみそ はっちょうみそ	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	
		ワンタンスープ		たまねぎ、にんじん	ワンタンかわ	うすくちしょうゆ、さけ しお、こしょう ちゅうかあじ	
24	火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		623 kcal 26.9 g
		さばのみそに	さば、ちゅうみそ しろみそ	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、さけ みりん	
		ゆばのすましじる	かんそうゆば	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしこんぶ、だしかつお	
25	水	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		700 kcal 24.9 g
		ハムカツサンド	ハム	キャベツ	バターパン、サラダあぶら こむぎこ、パンこ、さとう	しお、トマトケチャップ ウスターソース、あかワイン	
		とうにゅうスープ	とりにく とうにゅう	しめじ、エリンギ たまねぎ、にんじん ホールコーン		しお、こしょう ブイオン、コンソメ	
26	木	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		600 kcal 22.8 g
		さんさいごはん	あぶらあげ	さんさいみずに	ごはん、さとう	うすくちしょうゆ、みりん しお、さけ、わふうだし	
		にこみうどん	ぶたにく、みそ	たまねぎ、ごぼう にんじん、あおねぎ	(冷)うどん	うすくちしょうゆ、しお だしかつお	
27	金	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		602 kcal 22.7 g
		とりにくのレモンソース	とりにく		かたくりこ、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ みりん、レモンじる	
		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、しお みりん、だしこんぶ だしかつお	
30	月	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		631 kcal 27.0 g
		ぶたにくのごまだれかけ	ぶたにく	たまねぎ	サラダあぶら、さとう いりごま、すりごま	こいくちしょうゆ、しお さけ、す、みりん	
		かぼちゃのみそじる	みそ	かぼちゃ、あおねぎ にんじん、たまねぎ		だしじゃこ	
31	火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		627 kcal 27.6 g
		ひじきいりつくね	とりミンチ、とうふ みそ、かんそうひじき	しょうが、たまねぎ	パンこ、さとう かたくりこ	みりん うすくちしょうゆ	
		たまきじる	あぶらあげ	えのきだけ、あおねぎ こんにやく、にんじん	かたくりこ	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	
		キャベツのゆかりあえ		キャベツ、にんじん		こいくちしょうゆ ゆかり、しお	

★食材の仕入れ状況等によって献立の内容が変わることがあります。

きせつのかおり

たまねぎ、キャベツ、さんさい



今月の地産産

☆13日(金)「たまねぎのみそじる」のたまねぎ