



9月 こんだてよてい



久御山町立御牧小学校
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 (エネルギーのもととなる)	その他	
1 木	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		591 kcal 22.2 g
	すぶた	ぶたにく	ショウガ、にんじん たまねぎ、たけのこみずに ピーマン	かたくりこ、サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ、す ケチャップ	
	チンゲンサイとしめじのかふうあえ		チンゲンサイ、しめじ	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す	
2 金	ぎゅうにゅう サバかんのたきこみごはん	ぎゅうにゅう サバみずにかん あぶらあげ	ショウガ	ごはん	こいくちしょうゆ、さけ みりん	611 kcal 28.1 g
	ひじきのもの	ひじき、ちくわ	にんじん	サラダあぶら、さとう	さけ、こいくちしょうゆ わふうだし	
	ぶたじる	ぶたにく、ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん こんにゃく、あおねぎ		だしじゃこ	
5 月	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		593 kcal 23.0 g
	あつあげのごまみそぼろに きゅうりのすのもの	とりひきにく、(冷)あつあげ ちゅうみそ ほしわかめ	たまねぎ、にんじん こんにゃく、(冷)さんどまめ きゅうり	じゃがいも、サラダあぶら すりごま、ねりごま、さとう さとう	さけ、うすくちしょうゆ す、しお、こいくちしょうゆ	
	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		
6 火	トビウオのマリネ	トビウオ	たまねぎ、にんじん ピーマン	かたくりこ、サラダあぶら さとう	リンゴす、しお、こしょう	638 kcal 23.5 g
	マカロニサラダ		きゅうり、(冷)ホールコーン	マカロニ、サラダあぶら さとう	しお、こしょう、す	
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん、たまねぎ、セロリ こんにゃく、(缶)トマト (乾)パセリ	じゃがいも、サラダあぶら	ケチャップ、しお、フイヨン こしょう	
7 水	ぎゅうにゅう こがたパン	ぎゅうにゅう		こがたパン		653 kcal 28.6 g
	ジャージャーめん	ぶたひきにく、あかみそ	たまねぎ、にんじん ショウガ、こんにゃく、きゅうり	(冷)うどん ごまあぶら、さとう	さけ、トウバンジャン	
	のりしおピーンズ	だいたい、あおのり		かたくりこ、サラダあぶら	しお、こしょう	
8 木	ぎゅうにゅう はぎごはん	ぎゅうにゅう あずき	(冷)えだまめ	ごはん	さけ、しお	616 kcal 22.0 g
	ちくぜんに	とりにく、ちくわ	たけのこみずに、にんじん ごぼう、こんにゃく ほししいたけ	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、みりん わふうだし	
	おつきみポンチ			(冷)しらたまだんご (缶)パイ (冷)ゼリーミックス		
9 金	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		664 kcal 24.6 g
	おこのみやき	ぶたにく、たまご こなかつお、あおのり	キャベツ、にんじん あおねぎ、ペニショウガ	こむぎこ、かたくりこ	しお、おこのみやきソース	
	きゅうりとコーンのあえもの わかめのみそしる	あぶらあげ、ほしわかめ ちゅうみそ	きゅうり(地産) (冷)ホールコーン たまねぎ、にんじん	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう だしじゃこ	
12 月	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		672 kcal 24.8 g
	じぶに	とりにく、ふ	こんにゃく、にんじん あおねぎ、ほししいたけ	こむぎこ、さとう	さけ、みりん こいくちしょうゆ だしこんぶ、だしかつお	
	きりほしだいこんのごますあえ てづくりふりかけ	いとかつお、あおのり	きりほしだいこん にんじん、ほうれんそう	さとう、いりごま さとう、いりごま	うすくちしょうゆ、す こいくちしょうゆ、さけ、みりん	
13 火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		572 kcal 25.4 g
	ぶりのてりやき なすのよごし	ぶり ちゅうみそ	なす(地産)	さとう、いりごま	こいくちしょうゆ、さけ、みりん みりん、こなとうがらし	
	もずくじる	(冷)もずく、とうふ	にんじん、えのきだけ あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお さけ、みりん、だしかつお	
14 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				602 kcal 21.9 g
	ミートサンド	ぎゅうひきにく	たまねぎ、にんじん	コッペパン、さとう サラダあぶら、こむぎこ	あかワイン、ケチャップ ウスターソース、しお こしょう	
	カレーキャベツ オニオンスープ	ベーコン	キャベツ、(冷)ホールコーン たまねぎ、にんじん (乾)パセリ	サラダあぶら サラダあぶら	しお、こしょう、カレーこ コンソメ、しお、こしょう うすくちしょうゆ	

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	
15	木	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		579 kcal 18.9 g
		かんとうふうにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ、にんじん つきこんにやく (冷)グリーンピース	じゃがいも、さとう、 サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ わふうだし	
		かいそうサラダ	ほしわかめ	(冷)ホールコーン、たまねぎ	さとう、サラダ油	す、しお、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、こしょう	
16	金	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		553 kcal 23.7 g
		とりにくのてりやき	とりにく		さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ しお、す	
		きゅうりともやしのナムル えのきだけのすまじる		きゅうり(地産産)、もやし えのきだけ、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	
20	火	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		609 kcal 22.3 g
		こうやどうふのあまずあんかけ	こうやどうふ、とりにく	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、(冷)えだまめ	さとう、かたくりこ サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお さけ、す、こいくちしょうゆ	
		いものこじる	ちゅうみそ	しめじ、えのきだけ にんじん、あおねぎ	(冷)さといも	だしかつお	
21	水	ぎゅうにゅう こがたパン	ぎゅうにゅう		こがたパン		584 kcal 22.6 g
		キャベツとツナのスパゲティ	ベーコン、ツナ	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんにく	スパゲティ、オリーブオイル	しお、こしょう、コンソメ	
		きりぼしだいこんのサラダ		きりぼしだいこん (冷)ホールコーン	さとう、ごまあぶら、ごま	こいくちしょうゆ、す	
22	木	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		598 kcal 23.3 g
		カラフルオムレツ	たまご、ウインナー	たまねぎ、ピーマン あかピーマン	バター	しお、こしょう	
		にんじんしりしり	ツナ	にんじん	サラダあぶら	うすくちしょうゆ、さけ しお、こしょう	
		キャベツのみそしる	ちゅうみそ	キャベツ、にんじん たまねぎ		だしじゃこ	
26	月	ぎゅうにゅう にくみそひじきどん	ぎゅうにゅう		ごはん、サラダあぶら さとう	さけ、こいくちしょうゆ みりん	558 kcal 21.6 g
		キャベツのゆかりあえ	とりひきにく、ほしひじき ちゅうみそ	にんじん、たまねぎ ショウガ、(冷)さんどまめ キャベツ		しお、ゆかり	
		ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		
27	火	サワラのゆうあんやき	サワラ		さとう	こいくちしょうゆ、さけ ゆずかじゅう、みりん	572 kcal 25.6 g
		きんぴらごぼう		ごぼう、にんじん	ごまあぶら、さとう、ごま	みりん、こいくちしょうゆ わふうだし	
		たぬきじる	あぶらあげ	にんじん、えのきだけ あおねぎ、こんにやく ショウガ	かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお こいくちしょうゆ、だしかつお	
		ぎゅうにゅう あじつけパン	ぎゅうにゅう		あじつけパン		
28	水	テリコンカン	あいびきにく、だいず	にんじん、たまねぎ マッシュルームみずに (冷)ホールコーン にんにく	サラダあぶら	ケチャップ、トマトピューレ ウスターソース、こしょう ちゅうのうソース、しお パプリカパウダー	669 kcal 27.9 g
		グリーンサラダ		キャベツ きゅうり(地産産)	サラダあぶら	リンゴす、しお、こしょう	
		ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		
29	木	ニラいりマーボー	ぶたひきにく、とうふ ちゅうみそ、はっちょうみそ	ショウガ、にんにく、ニラ たまねぎ、にんじん	さとう、ごまあぶら かたくりこ	さけ、こいくちしょうゆ ブイオン、オイスターソース テンメンジャン	702 kcal 33.8 g
		だいずとにぼしのあげに	だいず、かえりちりめん		かたくりこ、サラダあぶら さとう、ごま	こいくちしょうゆ	
30	金	ポークカレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん にんにく、ショウガ	ごはん、サラダあぶら じゃがいも	カレールー、カレーこ ウスターソース、チャツネ こいくちしょうゆ、ブイオン ケチャップ、あかワイン	675 kcal 20.9 g
		キャベツとにんじんのあまずづけ		キャベツ、にんじん	さとう	す	

※ 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。

今月の地産産

9日(金)「きゅうりとコーンの和え物」のきゅうり 13日(火)「なすのよごし」のなす
16日(金)「きゅうりともやしのナムル」のきゅうり 28日(水)「グリーンサラダ」のきゅうり