



# 10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	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
3 (月)	わかめごはん	○	たきこみわかめ		ごはん		610 kcal 25.6 g
	とりにくとやきどうふのもの		やきどうふ、とりにく、かまぼこ、ふ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ、こんにやく	さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん	
	キャベツときゅうりのすのもの			キャベツ、きゅうり	さとう	す、こいくちしょうゆ、しお	
4 (火)	ごはん	○			ごはん		601 kcal 27.6 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、みりん、さけ	
	きりぼしだいこんのもの		あぶらあげ	きりぼしだいこん、(冷)さんどまめ、にんじん	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん	
	とうふのすましじる		とうふ	えのきだけ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、だしかつお、だしこんぶ	
5 (水)	きなこパン	○	きなこ		こがたパン、さとう、サラダあぶら	しお	587 kcal 23.2 g
	ラーメン		ぶたにく	たまねぎ、にんじん、もやし、あおねぎ	(冷)ちゅうかめん、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、コンソメ、しお、うすくちしょうゆ、さけ、ちゅうかあじ、こしょう	
	きゅうりのかふうづけ			きゅうり	さとう、ごまあぶら	す、こいくちしょうゆ	
6 (木)	ごはん	○			ごはん		598 kcal 23.8 g
	とりにくのこうそうやき		とりにく	にんにく、バジル、パセリ	オリーブオイル	しお、こしょう、しろワイン	
	にんじんサラダ			にんじん、もやし	さとう	しお、こいくちしょうゆ、こしょう、レモンじる	
	コーンスープ			たまねぎ、(冷)ホールコーン	じゃがいも	しお、こしょう、ブイオン、うすくちしょうゆ、コンソメ	
7 (金)	ごはん	○			ごはん		613 kcal 24.7 g
	ホイコーロー		ぶたにく、はっちょうみそ	キャベツ、ピーマン、しょうが、にんにく	サラダあぶら、さとう、かたくりこ	こしょう、テンメンジャン、こいくちしょうゆ、みりん、トウバンジャン、さけ、しお	
	はるさめサラダ		ハム	きゅうり、にんじん	はるさめ、さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す、しお	
11 (火)	ごはん	○			ごはん		639 kcal 28.1 g
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	たまねぎ、しょうが	さとう、サラダあぶら	みりん、こいくちしょうゆ、さけ	
	あおなのあえもの			こまつな、にんじん	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、みりん、しお	
	なすのみそじる		あぶらあげ、ちゅうみそ	なす		だしじゃこ	
12 (水)	こくとうパン	○			こくとうパン		695 kcal 30.4 g
	ポークビーンズ		だいた、ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん	サラダあぶら、じゃがいも、さとう	こしょう、トマトピューレ、トマトケチャップ、しお、こいくちしょうゆ、コンソメ、しろワイン、ブイオン	
	ツナサラダ		ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん	サラダあぶら、さとう	しお、す、こしょう、レモンじる	
13 (木)	ごはん	○			ごはん		718 kcal 20.3 g
	はっぼうさい		ぶたにく	(缶)たけのこ、きくらげ、はくさい、にんじん、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ	さとう、ごまあぶら、かたくりこ	ブイオン、ちゅうかあじ、こいくちしょうゆ、さけ、しお	
	さつまいものごまあげ				さつまいも、ごま、こむぎこ、サラダあぶら	しお	
14 (金)	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	あかワイン、カレールウ、ウスターソース、カレーこ、こいくちしょうゆ、ブイオン、トマトケチャップ、チャツネ	719 kcal 22.9 g
	げんきサラダ		ハム、きりこんぶ、かつおぶし	きゅうり、キャベツ、(冷)ホールコーン	サラダあぶら、さとう	す、こいくちしょうゆ、しお	

日・曜	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質
18 (火)	きつねどん	○	あぶらあげ、かまぼこ	ほししいたけ、にんじん、 たまねぎ、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、しお、だしかつお、 うすくちしょうゆ	736 kcal 29.6 g
	ごまみそあえ		しろみそ	きりぼしだいこん、 こまつな、にんじん	ごま、さとう	うすくちしょうゆ、す	
19 (水)	こがたパン	○			こがたパン		608 kcal 25.9 g
	ペンのミートソース		ぎゅうひきにく、 ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、 にんにく、 マッシュルームみずに	サラダあぶら、 ペンネ、さとう	トマトケチャップ、コンソメ、 トマトピューレ、あかワイン、 ウスターソース、 しお、こしょう	
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー、 カリフラワー、キャベツ	さとう	こいくちしょうゆ、こしょう、 しお、レモンじる	
20 (木)	ごはん	○			ごはん		673 kcal 23.6 g
	とりごぼう		とりにく	ごぼう	かたくりこ、さとう、ごま、 サラダあぶら	こしょう、うすくちしょうゆ、 こいくちしょうゆ、さけ、 しお、みりん	
	とさあえ		かつおぶし	キャベツ、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ	
	すましじる			たまねぎ、しめじ、 あおねぎ		しお、うすくちしょうゆ、 だしかつお、だしこんぶ	
21 (金)	ごはん	○			ごはん		603 kcal 22.3 g
	さんまのしおやき		さんま			しお	
	こんにやくきんぴら			こんにやく、にんじん、 ピーマン	サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	こいくちしょうゆ、しお、 わふうだし、こなとうがらし	
	じゃがいものみそしる		あぶらあげ、 ほしわかめ、ちゅうみそ		じゃがいも	だしじゃこ	
24 (月)	むぎごはん	○			むぎごはん		589 kcal 25.3 g
	マーボーどうふ		ぶたひきにく、とうふ、 あかみそ、ちゅうみそ	にんにく、しょうが、 たまねぎ、にんじん、 あおねぎ	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、テンメンジャン、 オイスターソース、 トウバンジャン	
	きゅうりのごまあえ			きゅうり、もやし	さとう、ごま	こいくちしょうゆ	
25 (火)	ごはん	○			ごはん		636 kcal 25.6 g
	ちぐさやき		ツナ、たまご	にんじん、ほししいたけ、 たまねぎ	さとう	しお、うすくちしょうゆ、 わふうだし、さけ	
	ひじきのいりに		ひじき、あぶらあげ、 ちくわ	こんにやく、 (冷)さんどまめ	サラダあぶら、さとう	わふうだし、さけ、 こいくちしょうゆ、みりん	
	さつまいものみそしる		ちゅうみそ	あおねぎ	さつまいも	だしじゃこ	
26 (水)	こくさんこむぎパン	○			こくさんこむぎパン		684 kcal 25.9 g
	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)ホールコーン	じゃがいも、バター、 こむぎこ、サラダあぶら	しお、こしょう、ブイオン、 コンソメ	
	コールスローサラダ		ハム	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	
27 (木)	キムタクごはん	○	ベーコン	(冷)キムチ、たくあん	ごはん、サラダあぶら		563 kcal 20.0 g
	はるさめのスープ		とりにく、ほしわかめ	にんじん、ほししいたけ	はるさめ	うすくちしょうゆ、しお、 さけ、ちゅうかあじ	
	こまつなのナムル			<b>こまつな(地場産)、</b> もやし	さとう、ごまあぶら、ごま	す、こいくちしょうゆ、 とりがらだし	
28 (金)	ごはん	○			ごはん		569 kcal 24.8 g
	さばのみそに		さば、あかみそ、 ちゅうみそ	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、さけ	
	ふのすましじる		ふ	にんじん、えのきだけ		うすくちしょうゆ、しお、 だしかつお、だしこんぶ	
	さんしょくあえ			きりぼしだいこん、 きゅうり、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、みりん、 しお	
31 (月)	ピラフ	○	とりにく	たまねぎ、にんじん、 (冷)ホールコーン	ごはん、サラダあぶら	しお、こしょう、ブイオン、 こいくちしょうゆ、コンソメ	605 kcal 19.4 g
	キャベツサラダ		ほしわかめ	キャベツ、にんじん	オリーブオイル、さとう	す、こいくちしょうゆ、しお、 こしょう	
	ABCスープ		ベーコン	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	

※ 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。

今月の地場産

27日(木)「小松菜のナムル」の小松菜