



11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	1人あたり たんぱく質
1 (火)	ごはん	○			ごはん		607 kcal 27.3 g
	しょうふうやき		とりひきにく、ちゅうみそ	たまねぎ、しょうが	パンこ、さとう、ごま	うすくちしょうゆ、さけ	
	きゅうりとだいこんのこんがあえ		しおこんぶ	きゅうり、だいこん		しお	
	みずなのすましじる		あぶらあげ	みずな、にんじん		うすくちしょうゆ、みりん、 さけ、だしこんぶ、だしかつお	
2 (水)	ぜんりゅうふんパン	○			ぜんりゅうふんパン		604 kcal 21.1 g
	ツナサンド		ツナ	たまねぎ、にんじん	マヨネーズ	しお、こしょう	
	きりぼしのペペロンチーノ		ベーコン	きりぼしだいこん、にんにく、 パセリ	オリーブオイル	とうがらし、しお、こしょう、 コンソメ、ブイヨン、しろワイン	
	キャベツのスープ		ウインナー	キャベツ、たまねぎ、パセリ		しお、こしょう、コンソメ、 うすくちしょうゆ、ブイヨン	
4 (金)	ごはん	○			ごはん		535 kcal 21.9 g
	ぶたにくとあおなの オイスターソースいため		ぶたにく	こまつな、たまねぎ、 にんじん、にんにく	サラダあぶら	しお、こいくちしょうゆ、 こしょう、オイスターソース	
	ニラとたまごのスープ		たまご	たまねぎ、にんじん、ニラ		さけ、うすくちしょうゆ、 しお、ちゅうかあじ	
7 (月)	さつまいもごはん	○			ごはん、さつまいも、ごま	しお、さけ	674 kcal 24.0 g
	あつあげのみそにこみ		あつあげ、ぶたにく、 ちゅうみそ	たまねぎ、しょうが、にんにく、あおねぎ、 こんにゃく、ほししいたけ、にんじん	サラダあぶら、さとう	さけ、こいくちしょうゆ	
	はくさいのすのもの			はくさい、にんじん	さとう	す、うすくちしょうゆ	
8 (火)	ごはん	○			ごはん		563 kcal 26.9 g
	あじのごまやき		あじ	しょうが	ごま	こいくちしょうゆ、さけ	
	かみかみこんぶサラダ		きりこんぶ	キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう、ごまあぶら	うすくちしょうゆ、す	
	なめこのみそしる		あぶらあげ、久御山みそ	なめこみずに、あおねぎ		だしじゃこ	
9 (水)	バターうずまきパン	○			バターうずまきパン		736 kcal 23.9 g
	ビーフシチュー		ぎゅうにく、 なまクリーム	にんじん、たまねぎ、にんにく	バター、こむぎこ、さとう、 サラダあぶら、じゃがいも	あかワイン、コンソメ、ブイヨン、 しお、こしょう、ケチャップ、 ローリエ、デミグラスソース	
	ブロッコリーと コーンのサラダ			ブロッコリー、キャベツ、 (冷)ホールコーン	さとう	こいくちしょうゆ、しお、 こしょう、レモンじる	
10 (木)	ごはん	○			ごはん		569 kcal 20.9 g
	にくだんごとはるさめの しょうゆに		ぶたひきにく	たまねぎ、ほししいたけ、 にんじん、はくさい	かたくりこ、さとう、 はるさめ	こしょう、ちゅうかあじ、しお、 こいくちしょうゆ	
	はりはりづけ			きりぼしだいこん	さとう	こいくちしょうゆ、みりん、す、しお	
11 (金)	ごはん	○			ごはん		724 kcal 26.0 g
	オーロラチキン		とりにく、ちゅうみそ	しょうが	かたくりこ、じゃがいも、 サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、こしょう、 ケチャップ、カレーこ、さけ	
	むげんピーマン		ツナ、かつおぶし	ピーマン	ごまあぶら	ちゅうかあじ、しお、こしょう	
	わかめスープ		ほしわかめ	たまねぎ		さけ、しお、ちゅうかあじ、 うすくちしょうゆ	
14 (月)	ごはん	○			ごはん		702 kcal 27.2 g
	プリプリちゅうかいため		とりにく、うずらたまご	たまねぎ、にんじん、にんにく、 たけのこみずに、こんにゃく、 ほししいたけ、しょうが	ごまあぶら、さとう、 サラダあぶら、かたくりこ	さけ、こいくちしょうゆ、す、 トウバンジャン、 うすくちしょうゆ	
	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	
15 (火)	あきのカレーライス	○	とりにく	たまねぎ、にんじん、 しめじ、にんにく、しょうが	ごはん、さつまいも、 サラダあぶら	カレールウ、あかワイン、カレーこ、 ウスターソース、こいくちしょうゆ、 チャツネ、ケチャップ、ブイヨン	703 kcal 19.7 g
	くきわかめとコーンのサラダ		くきわかめ	(冷)ホールコーン、(冷)えだまめ	サラダあぶら、さとう	リングす、しお、こしょう	

日 (曜)	献立名	牛 乳	赤色たべもの (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	1人分* たんぱく質
16 (水)	こがたパン	○			こがたパン		487 kcal 21.4 g
	ごもくラーメン		ぶたにく	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 あおねぎ、(冷)ホールコーン	(冷)ちゅうかめん	うすくちしょうゆ、コンソメ、 しお、ちゅうかあじ、こしょう	
	もやしのナムル			こまつな(地場産) 、もやし	ごまあぶら、ごま	とりがらだし、こしょう、レモンじる	
17 (木)	ごはん	○			ごはん		575 kcal 21.4 g
	えいようすいとん		とりにく、あぶらあげ	ほしいたけ、にんじん、 はくさい、ほうれんそう	こむぎこ、しらたまこ	うすくちしょうゆ、 わふうだし、だしかつお	
	ちくわのいりに		ちくわ	(冷)さんどまめ、こんにゃく	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ、わふうだし	
18 (金)	ごはん	○			ごはん		623 kcal 19.9 g
	にみそ		ぶたにく、あつあげ、 あかみそ、ちゅうみそ	だいこん(地場産) 、にんじん、 あおねぎ、こんにゃく	(冷)さとも、さとう	こいくちしょうゆ、だしかつお	
	やさいチップス			ごぼう、れんこん	さつまいも、かたくりこ、 サラダあぶら	しお	
21 (月)	ごはん	○			ごはん		534 kcal 21.3 g
	ぶたにくとだいにこの にもの		ぶたにく、さつまあげ	だいこん、にんじん、こんにゃく	さとう	こいくちしょうゆ、さけ、 わふうだし、だしかつお	
	さんしょくおひたし			ほうれんそう、もやし、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ	
22 (火)	ごはん	○			ごはん		676 kcal 26.3 g
	さけのわふうあんかけ		さけ	しめじ、えのきだけ、しいたけ	かたくりこ、 サラダあぶら、さとう	しお、こしょう、 こいくちしょうゆ、みりん	
	ひじきのにもの		ひじき、あぶらあげ	にんじん、(冷)さんどまめ	さとう、サラダあぶら	さけ、こいくちしょうゆ、 みりん、わふうだし	
	すましじる		にんじん、たまねぎ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、 だしこんぶ、だしかつお		
24 (木)	ごはん	○			ごはん		620 kcal 26.9 g
	ごぼういりつくね		ぶたひきにく、とりひきにく	ごぼう、たまねぎ、しょうが	かたくりこ、パンこ、さとう	さけ、こいくちしょうゆ、みりん、しお	
	だいこんのあっさりづけ			だいこん、にんじん		こぶちや	
	とうふのみそじる	あぶらあげ、とうふ、 ほしわかめ、 久御山みそ			だしじゃこ		
25 (金)	ひみつのごはん	○	ちりめんじゃこ	にんじん	ごはん、サラダあぶら	しお、こいくちしょうゆ、さけ、 うすくちしょうゆ、わふうだし	577 kcal 23.6 g
	とりのしおこうじやき		とりにく			しおこうじ	
	はくさいのゆかりあえ			はくさい、キャベツ		ゆかり、しお	
	ゆばのすましじる	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		
28 (月)	このはどん	○	あぶらあげ、たまご、 かまぼこ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	ごはん、さとう、 かたくりこ	うすくちしょうゆ、 こいくちしょうゆ、だしかつお	667 kcal 26.9 g
	れんこんきんぴら			れんこん、ごぼう、にんじん	サラダあぶら、さとう、 ごまあぶら、ごま	こいくちしょうゆ、さけ、 こなとうがらし	
29 (火)	ごはん	○			ごはん		515 kcal 19.4 g
	はりはりなべふう		ぶたにく、あぶらあげ	はくさい、 みずな(地場産) 、 にんじん		しお、うすくちしょうゆ、さけ、 みりん、だしかつお、だしこんぶ	
	カリポリサラダ			だいこん、にんじん、きゅうり	さとう	みりん、す、しお	
30 (水)	こがたパン	○			こがたパン		596 kcal 21.7 g
	きのこのクリームスパゲティ		ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、えのきだけ、パセリ、 しいたけ、しめじ、にんにく	スパゲティ、バター、 オリーブオイル、こむぎこ	しお、こしょう、ブイヨン	
	フレンチサラダ			キャベツ、にんじん、きゅうり	オリーブオイル、さとう	す、しお、こしょう	

今日の地場産物

8日(火)「なめこのみそ汁」 久御山みそ、 16日(水)「もやしのナムル」 小松菜、 18日(金)「煮みそ」 大根、
24日(木)「豆腐のみそ汁」 久御山みそ、 29日(火)「はりはり鍋風」 水菜

