



12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	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
1 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				590 kcal 23.6 g
	ごはん			ごはん		
	おでん	とりにく、(缶)うずらたまご、 ちくわ、あつあげ	だいこん(地場産)、にんじん、 こんにゃく	さとう	うすくちしょうゆ、さけ、みりん、 こいくちしょうゆ、だしかつお、 だしこんが	
	ゆずかあえ		キャベツ、はくさい(地場産)、 にんじん、ゆず	さとう	みりん、うすくちしょうゆ、 ゆずかじゅう	
2 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				598 kcal 22.2 g
	ひじきごはん	とりにく、あぶらあげ、ひじき	にんじん、(冷)えだまめ	ごはん、さとう	さけ、こいくちしょうゆ、みりん、 うすくちしょうゆ、わふうだし	
	きゅうりとさつまあげの ごまずあえ	さつまあげ	きゅうり	ごま、さとう	うすくちしょうゆ、す、しお	
	さつまいものみそしる	ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	さつまいも	だしじゃこ	
5 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				619 kcal 23.0 g
	ごはん			ごはん		
	ひきなもち	とりにく、こうやどうふ、 あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう、 ほししいたけ	(冷)しらたまだんご、 サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、 うすくちしょうゆ、わふうだし	
	はくさいのからしあえ	かまぼこ	はくさい、にんじん	さとう	しお、こなからし、みりん、 うすくちしょうゆ、わふうだし	
6 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				643 kcal 26.4 g
	ごはん			ごはん		
	さばのまつまえに	さば、きりこんが	しょうが	さとう	す、こいくちしょうゆ、さけ	
	こまつなのごまあえ		こまつな、にんじん	さとう、ごま	うすくちしょうゆ、みりん	
7 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				735 kcal 26.5 g
	あじつけパン			あじつけパン		
	グラタン	とりにく、ミックスチーズ、 ぎゅうにゅう	たまねぎ、(缶)ホールコーン、 マッシュルームみずに	スパゲティ、サラダあぶら、 こむぎこ、バター	しお、こしょう、ブイヨン、 コンソメ	
	ウィンナーとキャベツの スープ	ウィンナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん、 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	
8 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				606 kcal 24.2 g
	くろまめごはん	くろまめ、ちりめんじゃこ		ごはん	しお、さけ、す	
	みそにこみうどん	ぶたにく、あぶらあげ、 ちゅうみそ	にんじん、たまねぎ、ごぼう、 あおねぎ	(冷)うどん	うすくちしょうゆ、しお、 だしじゃこ	
	かぶときゅうりのあまずづけ		かぶ、きゅうり	さとう	す、しお	
9 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				682 kcal 21.8 g
	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、 しょうが	ごはん、じゃがいも、 サラダあぶら	カレールウ、ウスターソース、 カレーこ、こいくちしょうゆ、 トマトケチャップ、チャツネ、 ブイヨン、あかワイン	
12 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				620 kcal 24.4 g
	ごはん			ごはん		
	とりすきやき	とりにく、とうふ、かまぼこ、ふ	にんじん、はくさい、しろねぎ、 こんにゃく	さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん、 わふうだし	
	きゅうりとわかめのごまあえ	カットわかめ	きゅうり、にんじん	ごま、さとう	みりん、こいくちしょうゆ	
13 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				538 kcal 22.6 g
	ごはん			ごはん		
	タラのピリットジャン	タラ	にんにく、しょうが	かたくりこ、サラダあぶら、 さとう	こいくちしょうゆ、す、 トウバンジャン、ちゅうかあじ	
	てつまんナムル		ほうれんそう(地場産)、 にんじん、えのきだけ	ごまあぶら、さとう	す、こいくちしょうゆ	
	もずくじる	もずく	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、さけ、 みりん、だしかつお	

日 (曜)	献立名	赤色のたべもの (体をつくるものとなる)	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	エネルギー たんぱく質
14 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				557 kcal 19.0 g
	こがたパン			こがたパン		
	マカロニのケチャップに	ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ	マカロニ、じゃがいも、 オリーブオイル	トマトケチャップ、ブイヨン、 トマトピューレ、ウスターソース、 コンソメ、しお、こしょう	
	キャベツのピクルスふう		キャベツ、にんじん、きゅうり、 (冷)ホールコーン	オリーブオイル、さとう	しお、こしょう、す、レモンじる	
15 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				560 kcal 23.9 g
	ごはん			ごはん		
	ふくさたまご	たまご、とりひきにく	たけのこみずに、ほししいたけ、 にんじん、たまねぎ、(冷)えだまめ	さとう	うすくちしょうゆ、みりん、 しお、さけ、わふうだし	
	だいこんとこんにゃくの ピリからいため	かつおぶし	だいこん、こんにゃく	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ、 わふうだし、トウバンジャン	
ふのすましじる	ふ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、 だしかつお、だしこんが		
16 (金)	リクエストきゅうしょく	ぎゅうにゅう		ごはん		
19 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				688 kcal 25.5 g
	ごはん			ごはん		
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	かたくりこ、サラダあぶら、 さとう、ごまあぶら、ごま	コチュジャン、トマトケチャップ、 みりん、こいくちしょうゆ	
	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	
	ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン	たまねぎ、(缶)ホールコーン、 にんじん、(缶)クリームコーン	かたくりこ	うすくちしょうゆ、さけ、 ちゅうかあじ、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

1日(木)「おでん」大根、「ゆずか和え」白菜、
9日(金)「べったら漬け」大根、

6日(火)「豚汁」久御山みそ、
13日(火)「鉄マンナムル」ほうれん草

