



# 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	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 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				627 kcal 26.0 g
	にくみそひじきどん	とりひきにく、ひじき ちゅうみそ	にんじん、たまねぎ、しょうが さんどまめ	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	
	キャベツのゆかりあえ		キャベツ		しお、ゆかり	
	たぬきじる	あぶらあげ	にんじん、えのきだけ、しょうが あおねぎ、こんにゃく	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	
2 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				633 kcal 23.0 g
	ごはん			ごはん		
	すぶた	ぶたにく	しょうが、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	
	トックスープ		たまねぎ、にんじん ほししいたけ、チンゲンサイ	トック、ごまあぶら	とりがらスープのもと、しお うすくちしょうゆ	
8 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				638 kcal 27.6 g
	ごはん			ごはん		
	じゃがいもとあつあげのもの	ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん、さんどまめ こんにゃく	じゃがいも、サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、 みりん、さけ、わふうだし	
	キャベツとツナのしおこんぶあえ	ツナ、しおこんぶ	キャベツ、きゅうり	ごまあぶら	とりがらスープのもと、こしょう レモンじる	
	てづくりふりかけ	かつおぶし、あおのり		ごま、さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ	
9 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				650 kcal 25.3 g
	ごはん			ごはん		
	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		
	まごわやさしいみそにこみ	だいず、とりにく、きりこんぶ ちゅうみそ	にんじん、ほししいたけ、こんにゃく	さといも、ごま、さとう サラダあぶら	こいくちしょうゆ、みりん、さけ わふうだし	
	とうふのみそじる	とうふ、ちゅうみそ	<b>久御山町のたまねぎ</b> 、にんじん あおねぎ		だしじゃこ	
10 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				534 kcal 26.0 g
	コッパン			コッパン		
	しろみざかなのこうそうやき	しろみざかな	にんにく、パセリ、バジル	オリーブオイル	しお、こしょう、しろワイン	
	キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん	じゃがいも	しお、こしょう、うすくちしょうゆ コンソメ	
11 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				599 kcal 26.4 g
	まめごはん		グリーンピース	ごはん	さけ、しお	
	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、さんどまめ	サラダあぶら、さといも、さとう かたくりこ	うすくちしょうゆ、みりん わふうだし	
	こまつなのみそじる	あぶらあげ、ちゅうみそ	こまつな、たまねぎ		だしじゃこ	
12 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				528 kcal 21.8 g
	ごはん			ごはん		
	ちぐさやき	とりひきにく、たまご	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ	さとう	うすくちしょうゆ、しお、さけ わふうだし	
	チンゲンサイのとさあえ	かつおぶし	チンゲンサイ、にんじん、しめじ	さとう	こいくちしょうゆ	
	わかたけじる	カットわかめ	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	
15 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				611 kcal 24.8 g
	ごはん			ごはん		
	タンドリーチキン	とりにく、ヨーグルト	たまねぎ		しお、こいくちしょうゆ、カレーこ レモンじる、パプリカパウダー	
	にんじんサラダ		にんじん、もやし	さとう、サラダあぶら	しお、こしょう、こいくちしょうゆ レモンじる	
	ABCスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ	ABCマカロニ、オリーブオイル	コンソメ、しお、こしょう	
16 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				625 kcal 25.2 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	さけ、しお、うすくちしょうゆ みりん、わふうだし	
	にこみうどん	とりにく、かまぼこ	にんじん、ごぼう、あおねぎ	うどん	うすくちしょうゆ、だしかつお	
	こんにゃくとピーマンのいりに	ちくわ	こんにゃく、ピーマン	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ	
17 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				786 kcal 27.3 g
	ハムカツサンド	ハム	キャベツ	バターうずまきパン、こむぎこ パンこ、サラダあぶら、さとう	しお、ケチャップ、あかワイン ウスターソース	
	チンゲンサイのクリームに	ベーコン、ぎゅうにゅう	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん ホールコーン	こめこ、サラダあぶら	コンソメ、しお、こしょう	
18 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				588 kcal 21.1 g
	ごはん			ごはん		
	かんこくふうにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、ニラ にんにく、こんにゃく	じゃがいも、サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ とりがらスープのもと、コチュジャン	
	きりぼしだいこんのごまずあえ		きりぼしだいこん、にんじん <b>久御山町のほうれんそう</b>	さとう、ごま	す、うすくちしょうゆ	

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 (エネルギーのもととなる)	その他	エネルギー たんぱく質
19 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				605 kcal 23.2 g
	ごはん			ごはん		
	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	
	もやしのナムル		こまつな、もやし	ごま、ごまあぶら	とりがらスープのもと、こしょう レモンじる	
	えのきだけのすましじる	ふ	えのきだけ、たまねぎ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお だしかつお、だしこんぶ	
22 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				557 kcal 22.4 g
	ちゅうかふうたきこみごはん	やきぶた	ほししいたけ、にんじん、えだまめ	ごはん、さとう	こいくちしょうゆ オイスターソース、しお、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	
	ごまたんたんスープ	とりひきにく、ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、ニラ	さとう、ごま、ねりごま	しお、とりがらスープのもと こいくちしょうゆ	
23 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				551 kcal 26.1 g
	ごはん			ごはん		
	さわらのさいきょうやき	さわら、しろみそ		さとう	うすくちしょうゆ、みりん、さけ	
	ほうれんそうのあえもの		にんじん、ほうれんそう	さとう	こいくちしょうゆ、みりん	
	さわにわん	ぶたにく	にんじん、えのきだけ たけのこみずに、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、こしょう だしかつお、だしこんぶ	
24 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				536 kcal 25.3 g
	こがたパン			こがたパン		
	チリコンカーン	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく だいず	にんじん、たまねぎ マッシュルームみずに、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、パプリカパウダー しお、こしょう	
	キャベツのピクルスふう		久御山町のキャベツ、にんじん 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	
25 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				590 kcal 23.9 g
	ごはん			ごはん		
	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	しお、さけ、こいくちしょうゆ みりん	
	にんじんきんぴら	カットわかめ	にんじん	ごまあぶら、ごま	しお	
	もずくじる	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	
26 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				687 kcal 21.0 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	カレールウ、カレーこ、チャツネ ウスターソース、こいくちしょうゆ ケチャップ、あかワイン	
	かみかみこんぶサラダ	きざみこんぶ	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	
29 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				643 kcal 22.5 g
	ビビンバ	ぎゅうにく、あかみそ ちゅうみそ	だいずもやし、ごぼう、にんじん れんこん、さんどまめ、しょうが にんにく	ごはん、サラダあぶら、さとう ごま、ごまあぶら	トウバンジャン、こいくちしょうゆ みりん、さけ	
	わかめスープ	カットわかめ、とうふ	たまねぎ		さけ、しお、うすくちしょうゆ とりがらスープのもと、こしょう	
30 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				572 kcal 26.6 g
	ごはん			ごはん		
	アジのごまやき	アジ	しょうが	ごま	こいくちしょうゆ、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、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 わふうだし	
	たまねぎのみそしる	ちゅうみそ	久御山町のたまねぎ、にんじん あおねぎ		だしじゃこ	
31 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				592 kcal 24.2 g
	こがたパン			こがたパン		
	パンネのミートソース	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	パンネ、サラダあぶら、さとう	あかワイン、ケチャップ トマトピューレ、ウスターソース しお、こしょう、コンソメ	
	グリーンサラダ		キャベツ、きゅうり	サラダあぶら	リンゴす、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

9日(火)「豆腐のみそ汁」玉ねぎ  
24日(水)「キャベツのピクルス風」キャベツ

18日(木)「切干大根のごま酢和え」ほうれん草  
30日(火)「玉ねぎのみそ汁」玉ねぎ

