



6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				690 kcal 29.6 g
	ごはん			ごはん		
	あつあげのちゅうかに	あつあげ、とりにく	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、チンゲンサイ こんにゃく、にんにく、しょうが	ごまあぶら、さとう、かたくりこ	さけ、こいくちしょうゆ、ブイヨン ちゅうかあじ	
	むしシューマイ	シューマイ				
2 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				586 kcal 26.1 g
	ごはん			ごはん		
	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	
	キャベツのうめかつおあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、うめぼし	
	ふのすましじる	ふ	たまねぎ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、だしかつお	
5 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				593 kcal 25.1 g
	ごはん			ごはん		
	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	
	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	
	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	
6 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				635 kcal 29.8 g
	ごはん			ごはん		
	かつおとだいずのあまからあえ	かつお、だいず	しょうが	かたくりこ、サラダあぶら、さとう	さけ、こいくちしょうゆ、さけ、みりん	
	キャベツのあおじそあえ		キャベツ、にんじん、しそ	さとう	す、しお、こいくちしょうゆ	
	かぼちゃのみそしる	カットわかめ、ちゅうみそ	かぼちゃ、にんじん		だしじゃこ	
7 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				681 kcal 29.3 g
	こくとうパン			こくとうパン		
	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	
	とうにゅうスープ	ベーコン、とうにゅう	にんじん、 久御山町のたまねぎ ブロッコリー、ホールコーン	じゃがいも、サラダあぶら	しお、こしょう、ブイヨン、コンソメ こいくちしょうゆ	
8 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				609 kcal 24.7 g
	ごはん			ごはん		
	ふくさたまご	たまご、とりひきにく	にんじん、たまねぎ ほししいたけ、あおねぎ	サラダあぶら、さとう	うすくちしょうゆ、みりん、しお さけ、わふうだし	
	くきわかめのいためもの	くきわかめ	にんじん、たけのこみずに	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す	
	コンソメスープ	ウインナー	キャベツ、たまねぎ、さんどまめ		しお、こしょう、うすくちしょうゆ コンソメ	
9 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				617 kcal 22.5 g
	ごはん			ごはん		
	かんとうふうにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく 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、だしかつお	
	ひじきのいために	ひじき、ちくわ	こまつな	サラダあぶら、さとう、ごまあぶら	さけ、こいくちしょうゆ、みりん	
12 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				613 kcal 25.0 g
	ごはん			ごはん		
	ホイコーロー	ぶたにく、あかみそ	キャベツ、たまねぎ、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	さけ、テンメンジャン、みりん こいくちしょうゆ、トウバンジャン	
	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	しお、こいくちしょうゆ、す	
13 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				762 kcal 29.8 g
	おやこどん	とりにく、たまご	たまねぎ、さんどまめ	ごはん、さとう、かたくりこ	うすくちしょうゆ、みりん、だしかつお	
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう、にんじん、こんにゃく	サラダあぶら、さとう、ごまあぶら ごま	みりん、こいくちしょうゆ こなとうがらし	
14 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				546 kcal 22.3 g
	きなこパン	きなこ		こがたパン、さとう、サラダあぶら	しお	
	ラーメン	ぶたにく	久御山町のたまねぎ 、にんじん もやし、あおねぎ	ちゅうかめん	さけ、しお、うすくちしょうゆ こしょう、ちゅうかあじ、コンソメ	
	きゅうりのこんぶあえ	しおこんぶ	久御山町のきゅうり		しお	
15 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				620 kcal 26.7 g
	ごはん			ごはん		
	きりぼしだいこんのぶたキムチ	ぶたにく	きりぼしだいこん、キャベツ にんじん、キムチ、たまねぎ	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、トウバンジャン ちゅうかあじ、しお、さけ	
	なすのみそしる	あぶらあげ、ちゅうみそ	なす、たまねぎ、あおねぎ		だしじゃこ	
16 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				631 kcal 24.1 g
	ごはん			ごはん		
	さばのさつぱりに	さば	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、す	
	キャベツのそぼろいため	とりひきにく	キャベツ、たまねぎ、さんどまめ	サラダあぶら、さとう、かたくりこ	さけ、こいくちしょうゆ	
	わかめのスープ	カットわかめ	たまねぎ	ごま	さけ、しお、うすくちしょうゆ ちゅうかあじ	

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
19 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				656 kcal 32.1 g
	ごはん			ごはん		
	こうやどうふのうまに	とりにく、かまぼこ こうやどうふ	にんじん、たまねぎ ほししいたけ、えだまめ	さとう	うすくちしょうゆ、みりん、だしかつお	
	キャベツのごまドレサラダ		キャベツ、きゅうり	サラダあぶら、さとう、ごま ねりごま	こいくちしょうゆ、す	
20 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				609 kcal 21.9 g
	ごはん			ごはん		
	いわしのかぼやきふう	いわし	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、みりん	
	かいそうサラダ	カットわかめ	にんじん、たまねぎ	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう、こいくちしょうゆ	
	なめこのみそしる	ふ、ちゅうみそ	なめこ、たまねぎ、あおねぎ		だしじゃこ	
21 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				705 kcal 25.6 g
	あじつけパン			あじつけパン		
	てりやきチキン	とりにく		さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん	
	ミネストローネ		キャベツ、たまねぎ、にんじん パセリ	じゃがいも、サラダあぶら、さとう	トマトかん、ケチャップ、コンソメ ウスターソース、しお、こしょう	
	フリーツカクテル		みかんかん、パインかん	カクテルゼリー		
22 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				564 kcal 20.6 g
	ごはん			ごはん		
	あつあげいりマーボーなす	ぶたひきにく、あつあげ あかみそ、ちゅうみそ	にんにく、しょうが、なす 久御山町のたまねぎ 、あおねぎ	ごまあぶら、さとう、かたくりこ	さけ、こいくちしょうゆ、ブイヨン テンメンジャン、トウバンジャン	
	チンゲンサイのナムル		きりぼしだいこん チンゲンサイ、にんじん	ごまあぶら、さとう	ちゅうかあじ、こいくちしょうゆ	
23 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				677 kcal 21.0 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、カレーこ 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、チャツネ	
	キャベツのあまずづけ		キャベツ、にんじん	さとう	す	
26 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				649 kcal 25.5 g
	しょうがごはん	あぶらあげ	しょうが	ごはん	さけ、こいくちしょうゆ、しお みりん、わふうだし	
	とりにくのうめみそやき	とりにく、ちゅうみそ		さとう、サラダあぶら	うめぼし、こいくちしょうゆ、みりん さけ	
	けんちんじる		ごぼう、にんじん、だいこん ほししいたけ、あおねぎ	さといも、こんにゃく、ごまあぶら	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ	
27 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				607 kcal 24.0 g
	ごはん			ごはん		
	アジのなんばんづけ	アジ	たまねぎ、にんじん	かたくりこ、サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す、しお	
	くきわかめのつくだに	くきわかめ		ごま、さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、みりん	
	じゃがいものみそしる	ちゅうみそ	たまねぎ、あおねぎ	じゃがいも	だしじゃこ	
28 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				591 kcal 24.7 g
	こがたパン			コッパパン		
	スパゲティナポリタン	ハム	たまねぎ、ピーマン 久御山町のトマト	スパゲティ、さとう、サラダあぶら	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、こしょう、しお	
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ、にんじん、ブロッコリー	さとう、サラダあぶら	しお、す、こいくちしょうゆ レモンじる	
29 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				586 kcal 20.4 g
	ごはん			ごはん		
	ししゃものからあげ	ししゃも		かたくりこ、サラダあぶら		
	さんしょくあえ		キャベツ、ホールコーン にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、わふうだし	
	こまつなとあぶらあげのすましじる	あぶらあげ	こまつな、たまねぎ		うすくちしょうゆ、しお、だしこんぶ だしかつお	
30 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				623 kcal 23.1 g
	ごはん			ごはん		
	チンジャオロース	ぎゅうにく	ピーマン、たまねぎ たけのこみずに	サラダあぶら、さとう、かたくりこ	さけ、こいくちしょうゆ、ちゅうかあじ オイスターソース、こしょう	
	きゅうりのゆかりあえ		きゅうり		ゆかり、しお	
	ABCスープ	ベーコン	にんじん、キャベツ	ABCマカロニ、サラダあぶら	コンソメ、しお、こしょう うすくちしょうゆ	

※ 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

7日(水)「豆乳スープ」玉ねぎ
22日(木)「厚揚げ入りマーボーなす」玉ねぎ

14日(水)「ラーメン」玉ねぎ、「きゅうりの昆布和え」きゅうり
28日(水)「スパゲティナポリタン」トマト

