



7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
3 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				658 kcal 27.6 g
	ごはん			ごはん		
	とりにくのマスタードいため	とりにく	キャベツ、たまねぎ	サラダあぐら	つばマスタード、オイスターソース こいくちしょうゆ、さけ	
	さんどまめのあえもの		にんじん、さんどまめ	さとう、ごま	こいくちしょうゆ	
	たまねぎのみそしる	あぐらあげ、ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ		だしじゃこ	
4 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				649 kcal 23.3 g
	ぎゅうどん	ぎゅうにく	にんじん、 久御山町のたまねぎ あおねぎ	むぎごはん、さとう サラダあぐら、かたくりこ	さけ、こいくちしょうゆ、みりん	
	ゴーヤチップス		ゴーヤ	かたくりこ、サラダあぐら	しお、コンソメ	
	もずくじる	もずく	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	
5 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				688 kcal 27.4 g
	あじつけパン			あじつけパン		
	とりにくのカレーやき	とりにく	たまねぎ		しお、こいくちしょうゆ、カレーこ パプリカパウダー	
	グリーンサラダ		キャベツ、きゅうり、セロリ	サラダあぐら	りんごす、しお、こしょう	
6 (木)	かぼちゃのとうにゅうスープ	ベーコン、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ	サラダあぐら	しお、こしょう、コンソメ、ブイヨン	636 kcal 24.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうもろこしごはん		ホールコーン	ごはん	しお、さけ	
	いなかうどん	ぶたにく、あぐらあげ ちゅうみそ	たまねぎ、ごぼう、にんじん あおねぎ	うどん	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお	
7 (金)	まんがんじとうがらしの いためもの	しおこんぶ	まんがんじとうがらし	サラダあぐら、さとう	さけ、みりん、こいくちしょうゆ	607 kcal 25.7 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	はものたつたあげ	はも	しょうが、にんにく	ごまあぐら、かたくりこ サラダあぐら	こいくちしょうゆ、さけ	
10 (月)	きゅうりのごまあえ		きゅうり	さとう、ごま	こいくちしょうゆ	643 kcal 26.5 g
	たなばたじる		にんじん、ほししいたけ あおねぎ	そうめん	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
11 (火)	ぶたしゃぶ	ぶたにく	たまねぎ、しそ、うめぼし	サラダあぐら	こいくちしょうゆ、みりん、す	523 kcal 23.6 g
	はるさめサラダ	ハム	きゅうり	はるさめ、ごまあぐら、さとう	こいくちしょうゆ、す	
	もやしのみそしる	あぐらあげ、ちゅうみそ	もやし、たまねぎ、にんじん		だしじゃこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12 (水)	ごはん			ごはん		584 kcal 23.7 g
	さわらのゆうあんやき	さわら		さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん ゆずかじゅう	
	こまつなのナムル		こまつな、にんじん	ごまあぐら、ごま	とりがらスープのもと、こしょう	
	わかめのすましじる	カットわかめ	たまねぎ、にんじん		うすくちしょうゆ、しお、だしかつお	
13 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				688 kcal 20.5 g
	こがたパン			こがたパン		
	なすのミートパンネ	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、なす にんにく	パンネ、サラダあぐら、さとう	あかワイン、ケチャップ、しお トマトピューレ、ウスターソース こしょう、コンソメ	
14 (金)	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	688 kcal 20.5 g
	なつやさいカレー	とりにく	にんにく、しょうが、かぼちゃ トマト、たまねぎ、にんじん 久御山町のなす	ごはん、サラダあぐら じゃがいも	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	
14 (金)	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	688 kcal 20.5 g
	リクエストきゅうしょく	ぎゅうにゅう		ごはん		

※ 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

4日(火)「牛丼」玉ねぎ



13日(木)「夏野菜カレー」なす

