



10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
2 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				627 kcal 23.5 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 わふうだしのもと	
	くきわかめのきんぴら	くきわかめ	にんじん、たけのこみずに	サラダあぶら、さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、さけ、とうがらし	
3 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				528 kcal 15.1 g
	ジャンバラヤ	ウインナー	たまねぎ、ピーマン、あかパプリカ きパプリカ、にんにく ホールコーン	ごはん、オリーブオイル	しお、こしょう、こいくちしょうゆ コンソメ、ケチャップ、チリパウダー ウスターソース、みりん	
	ジュリアンヌスープ		にんじん、たまねぎ、キャベツ パセリ		コンソメ、うすくちしょうゆ、しお こしょう	
4 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				565 kcal 21.8 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	
	チキンのトマトに	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ トマトかん	じゃがいも、さとう、サラダあぶら	しお、こしょう、ケチャップ、あかワイン ウスターソース、コンソメ	
	レモンサラダ		キャベツ、にんじん、ホールコーン	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう、うすくちしょうゆ レモンじゅ	
5 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				573 kcal 19.9 g
	タコライス	ぶたひきにく	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、ピーマン、トマトかん キャベツ	ごはん、サラダあぶら、さとう こむぎこ	こいくちしょうゆ、こしょう、コンソメ ケチャップ、ウスターソース、カレーこ しお、チリペッパー、パプリカパウダー	
	もずくスープ	もずく、とうふ	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	
6 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				517 kcal 19.1 g
	ごはん			ごはん		
	はっぼうさい	ぶたにく	たけのこみずに、はくさい、もやし にんじん、たまねぎ、きくらげ チンゲンサイ	さとう、ごまあぶら、かたくりこ	ブイヨン、ちゅうかあじ こいくちしょうゆ、さけ、しお	
	ごまちくサラダ	ちくわ	久御山町のきゅうり	さとう、ごま	こいくちしょうゆ、しお	
10 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				710 kcal 27.7 g
	きつねどん	あぶらあげ、かまぼこ	ほししいたけ、にんじん たまねぎ、あおねぎ	ごはん、さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、さけ、みりん うすくちしょうゆ、しお、だしかつお	
	はりはりづけ		きりほしだいこん、きゅうり	さとう	こいくちしょうゆ、みりん、す、しお	
11 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				533 kcal 25.7 g
	コッペパン			コッペパン		
	アジフライ	アジ	キャベツ	こむぎこ、パンこ、サラダあぶら さとう	ウスターソース、ケチャップ あかワイン、しお	
	コーンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ ホールコーン		しお、こしょう、コンソメ うすくちしょうゆ	
12 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				644 kcal 24.6 g
	ごはん			ごはん		
	あつあげのみそにこみ	あつあげ、ぶたにく、ちゅうみそ	ほししいたけ、にんじん、にんにく さんどまめ、しょうが、こんにゃく	さといも、サラダあぶら、さとう	さけ、こいくちしょうゆ わふうだしのもと	
	キャベツのからしあえ	かまぼこ	キャベツ、にんじん	さとう	しお、うすくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと、こなからし	
13 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				693 kcal 21.9 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	
	げんきサラダ	ハム、きりこんぶ、かつおぶし	久御山町のきゅうり 、キャベツ ホールコーン	サラダあぶら、さとう	す、こいくちしょうゆ、しお	
17 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				537 kcal 16.7 g
	キムタクごはん	ベーコン	キムチ、たくあん	ごはん、サラダあぶら		
	サンラーツアイ		キャベツ、セロリ、にんじん	さとう、サラダあぶら	しお、す	
	ビーフンいりスープ	ぶたにく	しょうが、にんにく、もやし あおねぎ	ごまあぶら、ビーフン	しお、こしょう、こいくちしょうゆ とりがらスープのもと	
18 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				587 kcal 21.3 g
	こがたパン			こがたパン		
	きのこのクリームパンネ	ベーコン、ぎゅうにゅう	たまねぎ、しめじ、えのきだけ にんにく、しいたけ、パセリ	パンネ、オリーブオイル、バター こむぎこ	しお、こしょう、コンソメ	
	ひじきサラダ	ひじき	久御山町のきゅうり 、 にんじん	さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、みりん、す、しお こしょう	

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 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				632 kcal 25.4 g
	ごはん			ごはん		
	いわしのカレーたつたあげ	いわし		かたくりこ、サラダあぶら	しお、カレーこ、こいくちしょうゆ、さけ	
	ごもくにまめ	だいず、きりこんぶ	にんじん、さんどまめ、こんにゃく	さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ	
	のっぺいじる	あぶらあげ	だいこん、にんじん	さとも、かたくりこ	うすくちしょうゆ、だしかつお	
20 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				564 kcal 20.7 g
	ごはん			ごはん		
	しおにくじゃが	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ こんにゃく	じゃがいも、サラダあぶら、さとう	とりがらスープのもと、しお、さけ	
	きゅうりのピリからあさづけ		きゅうり、にんにく	さとう、ごまあぶら	トウバンジャン、しお、す	
23 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				610 kcal 22.8 g
	わかめごはん	たきこみわかめ		ごはん		
	みそラーメン	ぶたにく、ちゅうみそ	しょうが、にんにく、あおねぎ もやし、にんじん、ホールコーン	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう	トウバンジャン、とりがらスープのもと しお、こいくちしょうゆ、みりん	
	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	
24 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				554 kcal 22.3 g
	ごはん			ごはん		
	やしししゃも	ししゃも				
	こまつなのナムル		久御山町のコまつな、にんじん	さとう、ごまあぶら	とりがらスープのもと、す こいくちしょうゆ	
25 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				696 kcal 24.1 g
	あじつけパン			あじつけパン		
	まめいりドライカレー	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく レンズまめ	たまねぎ、にんじん	サラダあぶら、こむぎこ、バター	しお、こしょう、カレーこ、カレールウ ウスターソース、ケチャップ	
	キャベツとブロッコリーのサラ ダ		ブロッコリー、キャベツ、にんじん ホールコーン	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう、こいくちしょうゆ	
26 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				689 kcal 28.0 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、みりん、ケチャップ こいくちしょうゆ	
	きゅうりとわかめのすのもの	カットわかめ	きゅうり	さとう	す、しお、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	
27 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				614 kcal 25.1 g
	ごはん			ごはん		
	ちくさやき	たまご、ツナ	にんじん、ほししいたけ、たまねぎ	さとう	しお、さけ、わふうだしのもと	
	ひじきのいりに	ひじき、ちくわ、あぶらあげ	さんどまめ、こんにゃく	サラダあぶら、さとう	さけ、わふうだしのもと、みりん こいくちしょうゆ	
30 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				641 kcal 22.4 g
	ごはん			ごはん		
	とりごぼう	とりにく	ごぼう	かたくりこ、サラダあぶら、さとう ごま	しお、こしょう、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、さけ	
	さんどまめのごまあえ		さんどまめ、にんじん	さとう、ごま	こいくちしょうゆ	
	ふのみそじる	カットわかめ、ちゅうみそ、ふ	たまねぎ		だしじゃこ	
31 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				612 kcal 23.9 g
	ごはん			ごはん		
	ローストチキン	とりにく	たまねぎ、にんにく、しょうが	さとう	こしょう、オイスターソース ケチャップ、こいくちしょうゆ、さけ	
	パンキンサラダ		かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり	さとう	す、しお、こしょう	
キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん パセリ		しお、こしょう、うすくちしょうゆ コンソメ		

※ 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

6日(金)「ごまちくサラダ」きゅうり
13日(金)「げんきサラダ」きゅうり

18日(水)「ひじきサラダ」きゅうり、にんじん
24日(火)「こまつなのナムル」小松菜

