



# 8.9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 (体をつくるものになる)	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
8 / 30 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				720 kcal 32.1 g
	ゆかりごはん			ごはん	ゆかり	
	ジャージャーめん	ぶたひきにく、あかみそ	たまねぎ、にんじん、しょうが にんにく、ニラ	うどん、ごまあぶら、さとう	さけ、トウバンジャン	
	だいずとにぼしのあげに	だいず、にぼし		かたくりこ、サラダあぶら、さとう ごま	こいくちしょうゆ	
8 / 31 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				586 kcal 22.6 g
	ごはん			ごはん		
	ぶたにくとあおなのオイスターソイ	ぶたにく	にんにく、こまつな、たまねぎ にんじん、しめじ	サラダあぶら、さとう、かたくりこ	しお、こしょう、オイスターソース こいくちしょうゆ、みりん、さけ ちゅうかあじ	
	きゅうりとコーンのサラダ		<b>久御山町のきゅうり</b> ホールコーン	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう	
ふのすましじる	ふ	たまねぎ、にんじん えのきだけ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ		
9 / 1 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				570 kcal 20.5 g
	ひじきごはん	ひじき、とりにく、あぶらあげ	にんじん	ごはん、さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ みりん、さけ、わふうだしのもと	
	キャベツのとさあえ	かつおぶし	キャベツ、さんどまめ	さとう	こいくちしょうゆ、しお、みりん	
	すいとんじる	ちゅうみそ	だいこん、ごぼう、にんじん しめじ、あおねぎ	こむぎこ、しらたまこ	だしじゃこ	
4 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				698 kcal 20.4 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 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	
	おこうこサラダ		たくあん、キャベツ、にんじん	ごま、サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す、しお、こしょう	
5 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				618 kcal 24.9 g
	ごはん			ごはん		
	さばのしおやき	さば			しお	
	だいずとこんさいのみそにこみ	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	サラダあぶら、さといも、さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと	
えのきだけとわかめのすましじる	カットわかめ	えのきだけ、にんじん		うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ		
6 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				590 kcal 21.9 g
	こがたパン			コッペパン		
	かぼちゃのとうにゅうポタージュ	ベーコン、とうにゅう	かぼちゃ、ブロッコリー にんじん、たまねぎ	サラダあぶら	しお、こしょう、パイオン、コンソメ しろワイン	
マカロニサラダ	ツナ	にんじん、 <b>久御山町のきゅうり</b> ホールコーン	マカロニ、サラダあぶら、さとう	しお、こしょう、す		
7 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				591 kcal 22.3 g
	ごはん			ごはん		
	おこのみオムレツ	たまご、ウイナー、かつおぶし あおのり	あおねぎ、キャベツ		わふうだしのもと、おこのみソース	
	こんにゃくのいりに		こんにゃく、にんじん、ピーマン	サラダあぶら、さとう、ごまあぶら ごま	こいくちしょうゆ、しお わふうだしのもと、とうがらし	
じゃがいものみそしる	ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	じゃがいも	だしじゃこ		
8 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				667 kcal 22.7 g
	ごはん			ごはん		
	とりにくのレモンソース	とりにく		かたくりこ、サラダあぶら、さとう	レモンじる、こいくちしょうゆ、さけ うすくちしょうゆ、みりん	
	ニラともやしのあえもの		ニラ、にんじん、もやし	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、みりん、しお ちゅうかあじ	
オニオンスープ		たまねぎ、にんじん、パセリ	サラダあぶら	コンソメ、パイオン、しお、こしょう うすくちしょうゆ		
11 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				671 kcal 25.2 g
	ごはん			ごはん		
	じぶに	とりにく	ほししいたけ、にんじん こんにゃく、あおねぎ	こむぎこ、ふ、さといも、さとう	さけ、みりん、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、だしこんぶ だしかつお	
きゅうりとさつまあげのごますあえ	さつまあげ、しろみそ	きゅうり、にんじん	ごま、さとう	うすくちしょうゆ、す		
12 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				600 kcal 27.6 g
	ごはん			ごはん		
	さわらのしおこうじやき	さわら			しおこうじ	
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん さんどまめ	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、わふうだしのもと	
なめこのあかだし	とうふ、あかみそ、ちゅうみそ	なめこ、えのきだけ、にんじん あおねぎ		だしじゃこ		
13 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				611 kcal 21.1 g
	こがたパン			こがたパン		
	なすとトマトのミートスパゲティ	ベーコン	<b>久御山町のなす</b> 、にんにく たまねぎ、にんじん、トマト トマトかん	スパゲティ、オリーブオイル、さとう	ケチャップ、ウスターソース、しお こしょう、パイオン、コンソメ あかワイン	
コールスローサラダ		キャベツ、にんじん	オリーブオイル、さとう	す、しお、こしょう		

日 (曜)	献立名	赤色のたべもの (体をつくるものになる)	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
14 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				663 kcal 21.9 g
	ビビンバ	ぎゅうにく、あかみそ ちゅうみそ	きりぼしだいこん、にんじん ごぼう、だいずもやし、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 ごまあぶら、ごま	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	たまねぎ、にんじん		さけ、しお、うすくちしょうゆ ちゅうかあじ	
	なし		なし			
15 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				564 kcal 23.6 g
	ごはん			ごはん		
	トビウオのかばやしきふう	トビウオ	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	
	ほうれんそうのあえもの		ほうれんそう、にんじん ホールコーン	さとう	こいくちしょうゆ、しお、みりん	
いものこじる	ちゅうみそ	しめじ、えのきだけ、たまねぎ にんじん、あおねぎ	さといも	だしじゃこ		
19 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				620 kcal 25.6 g
	ごはん			ごはん		
	ぶたにくのねぎしおだれ	ぶたにく	しろねぎ、にんにく、たまねぎ にんじん、あおねぎ	ごまあぶら、かたくりこ	しお、こしょう、とりがらすープのもと レモンじり	
	きゅうりのあおじそあえ		きゅうり、しそ、しょうが		こいくちしょうゆ、みりん、す	
かぼちゃのみそしる	あぶらあげ、ちゅうみそ	かぼちゃ、たまねぎ、あおねぎ		だしじゃこ		
20 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				652 kcal 23.8 g
	コッパン			コッパン		
	クリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	サラダあぶら、じゃがいも、バター、 こむぎこ	しお、こしょう、パイオン、コンソメ ローリエ	
	キャバツのツナサラダ	ツナ	キャバツ、久御山町のきゅうり にんじん	オリーブオイル、さとう	す、しお、こしょう	
21 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				636 kcal 27.9 g
	とりめし	とりにく、あぶらあげ	しょうが、あおねぎ ほししいたけ、たくあん	ごはん、さとう、ごま	とりがらすープのもと、さけ うすくちしょうゆ、みりん、しお	
	こうやどうふのもの	こうやどうふ	にんじん、さんどまめ	さといも、さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ みりん、わふうだしのもと	
22 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				634 kcal 25.6 g
	ごはん			ごはん		
	ホイコーロー	ぶたにく、はっちょうみそ	キャバツ、にんじん、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、しお、こしょう、テンメンジャン こいくちしょうゆ、みりん ちゅうかあじ、トウバンジャン	
ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん ホールコーン、クリームコーン	かたくりこ	うすくちしょうゆ、ちゅうかあじ さけ、しお、こしょう		
25 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				597 kcal 23.1 g
	ごはん			ごはん		
	あつあげのごまみそそばろに	とりひきにく、あつあげ ちゅうみそ	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、ごま ねりごま、さとう	うすくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと	
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		
26 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				553 kcal 23.2 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、トウバンジャン す、ちゅうかあじ	
	てつまんナムル		ほうれんそう、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	
ワンタンスープ		たまねぎ、にんじん	ワンタン	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ちゅうかあじ		
27 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				720 kcal 30.1 g
	こくとうパン			こくとうパン		
	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルームみずに ホールコーン	サラダあぶら、じゃがいも、さとう	トマトピューレ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ、パイオン しお、こしょう、パプリカパウダー	
きりぼしのペペロンチーノ	ベーコン	きりぼしだいこん、にんにく パセリ	オリーブオイル	とうがらし、こいくちしょうゆ、しお こしょう、コンソメ、しろワイン		
28 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				561 kcal 19.1 g
	ごはん			ごはん		
	マーボーなす	ぶたひきにく、あかみそ ちゅうみそ	にんにく、しょうが 久御山町のなす、たまねぎ にんじん、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、パイオン テンメンジャン、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、ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す、しお		
29 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				614 kcal 20.6 g
	はぎごはん	あずき	えだまめ	ごはん	さけ、しお	
	ちくぜんに	とりにく	にんじん、ごぼう、ほししいたけ れんこん、こんにゃく	さといも、ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ みりん、わふうだしのもと	
	おつきみポンチ		パインかん	しらたまだんご、ゼリーミックス		

※ 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。

### 今日の地場産

8月31日(木)「きゅうりとコーンのサラダ」きゅうり  
9月13日(水)「なすとトマトのミートスパゲティ」なす  
9月28日(木)「マーボーなす」なす

9月 6日(水)「マカロニサラダ」きゅうり  
9月20日(水)「キャバツのツナサラダ」きゅうり

