



11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 (エネルギーのもととなる)	その他	エネルギー たんぱく質
1 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				574 kcal 18.3 g
	あじつけパン			あじつけパン		
	ポトフ	ウインナー	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	オリーブオイル、じゃがいも	しお、こしょう、ようふうだしのもと うすくちしょうゆ	
	キャベツのピクルスふう		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	
2 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				637 kcal 26.2 g
	このはどん	あぶらあげ、たまご、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	ごはん、さとう、かたくりこ	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ わふうだしのもと、だしかつお	
	だいごんのあっさりづけ		久御山町のだいごん 、にんじん		こぶちや	
6 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				672 kcal 18.9 g
	あきのカレーライス	とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ にんにく、しょうが	むぎごはん、さつまいも 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	
	かぶときゅうりのあまづづけ		かぶ、きゅうり	さとう	す、しお	
7 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				526 kcal 25.5 g
	ごはん			ごはん		
	あじのごまやき	あじ	しょうが	ごま	こいくちしょうゆ、さけ	
	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	
	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 ちゅうかだしのもと、こしょう	
8 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				513 kcal 25.1 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、にんにく マッシュルームみずに	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、しお、こしょう	
	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	
9 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				632 kcal 20.9 g
	さつまいもごはん			ごはん、さつまいも、ごま	しお、さけ	
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう、にんじん、こんにゃく	さとう、ごまあぶら、ごま	みりん、こいくちしょうゆ いちみつがらし	
	はりはりなべふう	ぶたにく、あぶらあげ	はくさい、 久御山町のみずな にんじん		しお、うすくちしょうゆ、さけ、みりん だしかつお、だしこんぶ	
10 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				612 kcal 26.1 g
	ごはん			ごはん		
	とりにくとやきどうふのもの	やきどうふ、とりにく、かまぼこ やきか	たまねぎ、にんじん、あおねぎ こんにゃく	さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん	
	さんしょくおひたし		ほうれんそう、きりぼしだいごん にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	
13 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				626 kcal 23.8 g
	ごはん			ごはん		
	こうやどうふのあまづあんかけ	こうやどうふ、とりにく	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ えだまめ	さとう、かたくりこ、サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお、さけ、す こいくちしょうゆ	
	ぶたじる	ぶたにく、ちゅうみそ	だいごん、にんじん、ごぼう あおねぎ、こんにゃく	さといも	だしじゃこ	
14 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				575 kcal 25.2 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	
	もやしのごまあえ	カットわかめ	もやし、にんじん	さとう、ごま	みりん、こいくちしょうゆ	
	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	
15 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				490 kcal 20.4 g
	こがたパン			こがたパン		
	ラーメン	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	ちゅうかめん	うすくちしょうゆ、ちゅうかだしのもと しお、こしょう、ようふうだしのもと	
	にんじんサラダ		にんじん、もやし、ホールコーン	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	
16 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				601 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	
	こまつなのおかかあえ	かつおぶし	久御山町のこまつな 、にんじん		こいくちしょうゆ、みりん	
	さつまいものみそしる	久御山みそ 、ちゅうみそ	たまねぎ、あおねぎ	さつまいも	だしじゃこ	

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
17 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				582 kcal 25.0 g
	ごはん			ごはん		
	マーボー豆腐	ぶたひきにく、とうふ、ちゅうみそ はつちようみそ、テンメンジャン	しょうが、にんにく、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	こいくちしょうゆ、トウバンジャン ようふうだしのもと、オイスターソース ちゅうかだしのもと、さけ	
	チンゲンサイとしめじのかふうあえ		チンゲンサイ、しめじ	さとう、ごまあぶら	す、こいくちしょうゆ	
20 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				704 kcal 27.2 g
	ごはん			ごはん		
	プリプリちゅうかいだめ	とりにく、うずらたまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ たけのこみず、しょうが にんにく、こんにゃく	ごまあぶら、サラダあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、トウバンジャン うすくちしょうゆ、す、さけ	
	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	
21 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				587 kcal 22.9 g
	ごはん			ごはん		
	さばのしおやき	さば			しお	
	こまつなのごまあえ		久御山町のごまつな、キャベツ	ごま	こいくちしょうゆ、みりん	
もやしのみそしる	カットわかめ、久御山みそ ちゅうみそ	もやし、にんじん		だしじゃこ		
22 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				510 kcal 17.2 g
	コッペパン			コッペパン		
	ミネストローネ		キャベツ、たまねぎ、にんじん トマトかん、パセリ	じゃがいも、サラダあぶら、さとう	ケチャップ、しお、ようふうだしのもと こしょう、ウスターソース	
	ひじきサラダ	ひじき	にんじん、きゅうり	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	
24 (金)	ごはん	24日は、和食の日献立のため 牛乳はつきません		ごはん		512 kcal 18.1 g
	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	こいくちしょうゆ、みりん、さけ ばいにく	
	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、みりん わふうだしのもと	
	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	
27 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				618 kcal 23.7 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、わふうだしのもと	
	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	
28 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				533 kcal 23.7 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	
	だいこんのびりからいため	かつおぶし	久御山町のだいこん、こんにゃく	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、トウバンジャン わふうだしのもと、さけ	
えのきだけのすましじる		えのきだけ、たまねぎ、にんじん あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ		
29 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				584 kcal 21.2 g
	ぜんりゅうふんパン			ぜんりゅうふんパン		
	こめこのとうにゅうクリームシチュー	とりにく、とうにゅう	たまねぎ、にんじん	じゃがいも、サラダあぶら、こめこ	しお、こしょう、ようふうだしのもと	
	きりぼしだいこんのサラダ		きりぼしだいこん、にんじん ホールコーン	オリーブオイル、さとう	す、しお、こしょう	
30 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				589 kcal 21.6 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		
	はくさいのゆかりあえ		はくさい、にんじん		ゆかり、しお	
かきたまじる	たまご	たまねぎ、あおねぎ	かたくりこ	うすくちしょうゆ、しお、さけ、みりん だしかつお		

※ 材料の仕入れ状況等により、献立内容や食材を変更することがあります。

今日の地場産

2日(木)「大根のあっさり漬け」大根
9日(木)「はりはり鍋風」水菜

16日(木)「小松菜のおかか和え」小松菜、「さつまいものみそ汁」久御山みそ
21日(火)「小松菜のごま和え」小松菜、「もやしのみそ汁」久御山みそ
28日(火)「大根のピリ辛炒め」大根

