



12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
1 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				680 kcal 20.0 g
	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	むぎごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレールウ、カレーコ、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	
	カリポリサラダ		だいこん、にんじん、きゅうり	さとう	みりん、す、しお	
4 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				579 kcal 21.3 g
	ごはん			ごはん		
	ぐるに	とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう こんにゃく	さといも、さとう	うすくちしょうゆ、みりん、さけ だしかつお、だしこんぶ	
5 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				583 kcal 25.1 g
	ごはん			ごはん		
	しろみぎかなのピリットジャン	しろみぎかな	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、す、トウバンジャン ちゅうかだしのもと	
	ちくわのいりに	ちくわ	さんどまめ、こんにゃく	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ、わふうだし	
6 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				549 kcal 22.1 g
	こがたパン			こがたパン		
	ポークシチュー	ぶたにく	にんにく、にんじん、たまねぎ	サラダあぶら、じゃがいも、さとう	あかワイン、ハヤシルウ、ケチャップ しお、こしょう、ようふうだしのもと	
7 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				603 kcal 24.0 g
	くろまめごはん	くろまめ、ちりめんじゃこ		ごはん	しお、さけ、す	
	たぬきうどん	あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、あおねぎ、しょうが	うどん、かたくりこ	こいくちしょうゆ、だしかつお だしこんぶ	
8 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				605 kcal 23.7 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、しろねぎ、こんにゃく 久御山町のはくさい	さとう	さけ、こいくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと	
11 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				526 kcal 20.5 g
	ごはん			ごはん		
	とうふチゲ	ぶたにく、とうふ、ちゅうみそ あかみそ	はくさい、たまねぎ、にんじん あおねぎ、キムチ		こいくちしょうゆ、みりん ちゅうかだしのもと、コチュジャン さけ、だしじゃこ	
12 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				549 kcal 19.1 g
	とりごぼうごはん	とりにく	ごぼう、にんじん	ごはん、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ、みりん わふうだしのもと、しお	
	にんじんきんぴら	カットわかめ	にんじん	ごまあぶら、ごま	こいくちしょうゆ、さけ、みりん	
13 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				692 kcal 26.0 g
	こくとうパン			こくとうパン		
	グラタン	とりにく、チーズ、ぎゅうにゅう	たまねぎ、ホールコーン	マカロニ、サラダあぶら、こむぎこ バター	しお、こしょう、ようふうだしのもと	
14 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				590 kcal 25.6 g
	ごはん			ごはん		
	ぶりのてりやき	ぶり			こいくちしょうゆ、みりん、さけ	
15 (金)	ゆずかあえ		キャベツ、にんじん、ゆず 久御山町のはくさい	さとう	みりん、うすくちしょうゆ ゆずかじゅう	
	かぼちゃのみそ汁	久御山みそ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ あおねぎ		だしじゃこ	
18 (月)	リクエスト給食	ぎゅうにゅう		ごはん		594 kcal 23.9 g
カレーピラフ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、ホールコーン	ごはん、サラダあぶら	ようふうだしのもと、こいくちしょうゆ カレーコ、しお、こしょう		
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		
コンソメスープ		キャベツ、しめじ、にんじん、パセリ		ようふうだしのもと、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、献立内容や食材を変更することがあります。

今月の地場産

5日(火)「具だくさんみそ汁」久御山みそ
8日(金)「鶏すき焼き」白菜
「大根のゆかり和え」大根

14日(木)「ゆず香和え」白菜
「かぼちゃのみそ汁」久御山みそ

