

# 5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

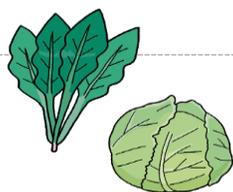
日(曜)	献立名	赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	エネルギー たんぱく質
1 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				518 kcal 26.1 g
	コッパン			コッパン		
	さかなのこうそうやき	しろみぎかな	にんにく、バジル、パセリ	オリーブオイル	しお、こしょう、しろワイン	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのもと	
2 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				654 kcal 18.9 g
	チキンカレーライス	とりにく	にんじん、にんにく、しょうが <b>久御山町のたまねぎ</b>	むぎごはん、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	
	だいこんのゆかりあえ		だいこん、にんじん		ゆかり、しお	
7 (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、うすくちしょうゆ さけ、みりん、しお、だしかつお	
	はりはりづけ		きりぼしだいこん、きゅうり	さとう	こいくちしょうゆ、みりん、す、しお	
8 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				581 kcal 24.8 g
	こがたパン			こがたパン		
	パンネのミートソース	ぎゅうひきにく がたひきにく	たまねぎ、にんじん、にんにく	パンネ、サラダあぶら、さとう	あかワイン、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 ようふうだしのもと	
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー、キャベツ、にんじん	サラダあぶら、さとう	しお、こしょう、こいくちしょうゆ レモンじる	
9 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				611 kcal 26.0 g
	ごはん			ごはん		
	とりにくとやきどうふのもの	とりにく、やきどうふ かまぼこ、ふ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ こんにゃく	さとう	さけ、こいくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと	
	ほうれんそうのあえもの		にんじん、ホールコーン <b>久御山町のほうれんそう</b>	さとう	こいくちしょうゆ、しお、みりん	
10 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				623 kcal 23.5 g
	ごはん			ごはん		
	すぶた	ぶたにく	しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこみずに、ピーマン	かたくりこ、サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す、ケチャップ ちゅうかだしのもと	
	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	
13 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				559 kcal 19.0 g
	ごはん			ごはん		
	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	
	きりぼしだいこんのごますあえ		きりぼしだいこん、にんじん ほうれんそう	さとう、ごま	す、うすくちしょうゆ	
14 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				612 kcal 23.1 g
	ごはん			ごはん		
	さばのみそに	さば、あかみそ、ちゅうみそ	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、さけ	
	だいこんのピリからいため	かつおぶし	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、わふうだしのもと さけ、トウバンジャン	
	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、だしこんが だしかつお	
15 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				596 kcal 21.1 g
	あじつけパン			あじつけパン		
	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	
	グリーンサラダ		きゅうり、 <b>久御山町のキャベツ</b>	サラダあぶら	リンゴす、しお、こしょう	
16 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				484 kcal 18.4 g
	ちゅうかふうたきこみごはん	やきぶた	ほししいたけ、にんじん、えだまめ	ごはん、さとう	こいくちしょうゆ、オイスターソース しお、こしょう、ちゅうかだしのもと	
	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	
	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 ちゅうかだしのもと	
17 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				611 kcal 24.8 g
	ごはん			ごはん		
	ごぼういりつくね	ぶたひきにく、とりひきにく	ごぼう、たまねぎ、しょうが	かたくりこ、パンこ、さとう	しお、さけ、こいくちしょうゆ、みりん	
	くきわかめのいためもの	くきわかめ	にんじん、たけのこみずに	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す	
	とうふのみそしる	とうふ、ちゅうみそ	にんじん、たまねぎ、あおねぎ		だしじゃこ	
20 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				642 kcal 26.2 g
	ごはん			ごはん		
	あつあげのちゅうかに	あつあげ、とりにく	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ チンゲンサイ、にんにく、しょうが こんにゃく	ごまあぶら、さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、ようふうだしのもと ちゅうかだしのもと、さけ	
	キャベツとツナのしおこんがあえ	ツナ、しおこんが	キャベツ、きゅうり	ごまあぶら	ちゅうかだしのもと、こしょう レモンじる	
21 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				628 kcal 25.1 g
	ごはん			ごはん		
	ふくさたまご	たまご、とりひきにく	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ あおねぎ	サラダあぶら、さとう	うすくちしょうゆ、みりん、しお、さけ わふうだしのもと	
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう、にんじん、こんにゃく	ごまあぶら、さとう、ごま	みりん、こいくちしょうゆ いちみつがらし	
	わかたけじる	カットわかめ	たけのこみずに		うすくちしょうゆ、しお、みりん だしこんが、だしかつお	

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
22 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				533 kcal 25.5 g
	こがたパン			こがたパン		
	ポークビーンズ	がたにく、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、ウスターソース しお、こしょう、ケチャップ ようふうだしのもと	
	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	
23 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				649 kcal 33.8 g
	ごはん			ごはん		
	こうやどうふのうまに	とりにく、かまぼこ こうやどうふ	にんじん、ほししいたけ、えだまめ <b>久御山町のたまねぎ</b>	さとう	うすくちしょうゆ、みりん、だしかつお	
	こまつなのおかかあえ	かつおぶし	にんじん、 <b>久御山町のこまつな</b>		こいくちしょうゆ、みりん	
24 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				640 kcal 24.1 g
	ごはん			ごはん		
	とりのからあげ	とりにく	にんにく、しょうが	かたくりこ、サラダあぶら	うすくちしょうゆ、さけ、しお、こしょう	
	きゅうりのピリからあさづけ		キャベツ、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	
たまねぎのみそしる	あぶらあげ、ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ		だしじゃこ		
27 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				594 kcal 21.1 g
	ごはん			ごはん		
	かんとうふうにくじゃが	がたにく	たまねぎ、にんじん、グリーンピース こんにゃく	じゃがいも、さとう、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ、だしかつお	
	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	
28 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				671 kcal 23.9 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、だいずもやし ごぼう、にんじん、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、ちゅうかだしのもと	
	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	
29 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				677 kcal 29.6 g
	こくとうパン			こくとうパン		
	アジフライ	アジ		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	
	キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん	じゃがいも	しお、こしょう、うすくちしょうゆ ようふうだしのもと	
30 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				587 kcal 22.1 g
	まめごはん		グリーンピース	ごはん	さけ、しお	
	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	
	だいこんのあっさりづけ		だいこん、にんじん		うめこがちゃ	
31 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				636 kcal 27.0g
	ごはん			ごはん		
	がたにくのねぎしおだれ	がたにく	しろねぎ、にんにく、にんじん あおねぎ、 <b>久御山町のたまねぎ</b>	ごまあぶら、かたくりこ	しお、こしょう、ちゅうかだしのもと レモンじる	
	さつまあげときゅうりのごまみそあえ	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	
なめこのあかだし	とうふ、あかみそ ちゅうみそ	なめこみずに、にんじん		だしじゃこ		

※ 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

2日(木)「チキンカレーライス」玉ねぎ  
9日(木)「ほうれん草の和え物」ほうれん草  
15日(水)「グリーンサラダ」キャベツ



23日(木)「高野豆腐の旨煮」玉ねぎ  
「小松菜のおかか和え」小松菜  
31日(金)「豚肉のねぎ塩だれ」玉ねぎ

