

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

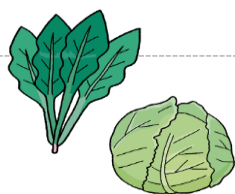
日(曜)	献立名	赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	エネルギー たんぱく質
1 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				518 kcal 26.1 g
	コッパン			コッパン		
	さかなのこうそうやき	しろみぎかな	にんにく、バジル、パセリ	オリーブオイル	しお、こしょう、しろワイン	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのもと	
2 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				654 kcal 18.9 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 久御山町のたまねぎ	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 久御山町のほうれんそう	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、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、 久御山町のキャベツ	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	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		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 久御山町のたまねぎ	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、 久御山町のこまつな		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、 久御山町のたまねぎ	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

