



6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
3 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				605 kcal 24.0 g
	ごはん			ごはん		
	とりすきやき	とりにく、やきどうふ かまぼこ、ふ	にんじん、こんにゃく、はくさい しろねぎ	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、さけ	
	きゅうりのこんぶあえ	しおこんぶ	きゅうり、にんじん		うすくちしょうゆ、みりん	
4 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				576 kcal 23.2 g
	ごはん			ごはん		
	やしししゃも	ししゃも				
	にんじんしりしり	ツナ	にんじん	サラダあぶら	うすくちしょうゆ、さけ、しお、こしょう	
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、にんじん あおねぎ		だしじゃこ		
5 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				603 kcal 21.1 g
	こがたパン			こがたパン		
	トマトとなすのスパゲティ	ベーコン	にんにく、にんじん、トマトかん なす、 久御山町のたまねぎ トマト	スパゲティ、オリーブオイル さとう	しお、こしょう、こいくちしょうゆ ケチャップ、ウスターソース ようふうだしのもと、あかワイン	
	カリポリサラダ		だいこん、にんじん、きゅうり	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう、こいくちしょうゆ	
6 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				613 kcal 24.1 g
	にくみそひじきどん	とりひきにく、ひじき ちゅうみそ	にんじん、たまねぎ、しょうが さんどまめ	ごはん、サラダあぶら、さとう	さけ、こいくちしょうゆ、みりん	
	きりぼしだいこんのちゅうかふうあえもの		きりぼしだいこん、にんじん きゅうり	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、ちゅうかだしのもと こしょう、レモンじる	
	えのきだけのすましじる		えのきだけ、たまねぎ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、みりん だしかつお、だしこんぶ	
7 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				587 kcal 23.0 g
	ごはん			ごはん		
	ホイコーロー	ぶたにく、はちょうみそ	キャベツ、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、みりん、こしょう、テンメンジャン こいくちしょうゆ、しお、トウバンジャン	
	トックスープ		たまねぎ、にんじん、ほししいたけ チンゲンサイ、たけのこみずに	トック、ごまあぶら	ちゅうかだしのもと、しお うすくちしょうゆ、こしょう	
10 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				635 kcal 24.0 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、こんにゃく さんどまめ	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	
	くきわかめのサラダ	くきわかめ	ホールコーン、えだまめ	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう、こいくちしょうゆ	
11 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				588 kcal 23.0 g
	けいはん	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	ちゅうかだしのもと、うすくちしょうゆ さけ、みりん、しお	
	ごまちくサラダ	ちくわ	きゅうり	さとう、ごま、ねりごま	こいくちしょうゆ、す	
12 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				636 kcal 25.1 g
	コッパパン			コッパパン		
	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 ウスターソース、デミグラスソース しお、こしょう、ようふうだしのもと	
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ、にんじん、きゅうり	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう、レモンじる	
13 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				533 kcal 18.2 g
	ごはん			ごはん		
	マーボーなす	ぶたひきにく、ちゅうみそ あかみそ	にんにく、しょうが、にんじん あおねぎ 久御山町のなす、たまねぎ	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、テンメンジャン トウバンジャン、さけ	
	チンゲンサイのナムル		チンゲンサイ、にんじん、しめじ	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、す、しお	
14 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				632 kcal 22.3 g
	ごはん			ごはん		
	いわしのカレーあげ	いわし		かたくりこ、サラダあぶら	しお、カレーこ、こいくちしょうゆ、さけ	
	コールスローサラダ		キャベツ、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	
ABCスープ	ウイナー	たまねぎ、にんじん	ABCマカロニ、オリーブオイル	ようふうだしのもと、しお、こしょう うすくちしょうゆ		

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
17 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				579 kcal 23.5 g
	ごはん			ごはん		
	きりぼしだいこんいりぶたキムチ	ぶたにく	きりぼしだいこん、キャベツ たまねぎ、にんじん、キムチ	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ、トウバンジャン ちゅうかだしのもと、うすくちしょうゆ しお	
	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 ちゅうかだしのもと	
18 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				659 kcal 26.2 g
	ごはん			ごはん		
	さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、さけ、す、みりん	
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ	
19 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				480 kcal 18.0 g
	きなこパン	きなこ		こがたパン、さとう、サラダあぶら	しお	
	きゅうりのサワーづけ		にんじん、 久御山町のきゅうり	オリーブオイル、さとう	しお、こしょう、レモンじり	
	ビーフン入りちゅうかスープ	ぶたにく	しょうが、にんにく、もやし あおねぎ、 久御山町のたまねぎ	ビーフン、ごまあぶら	しお、こしょう、こいくちしょうゆ ちゅうかだしのもと	
20 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				585 kcal 21.3 g
	ごはん			ごはん		
	トルティージャ	たまご、ウインナー	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	しお、こしょう、ようふうだしのもと ケチャップ	
	かみかみこんぶサラダ	きりこんぶ	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	
21 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				606 kcal 23.8 g
	しょうがごはん	あぶらあげ	しんしょうが	ごはん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ しお、みりん、わふうだしのもと、さけ	
	とりにくのさっぱりうめやき	とりにく		さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ、す、うめ	
	とうがんのすましじる		とうがん、にんじん、しめじ あおねぎ		しお、うすくちしょうゆ、みりん だしかつお、だしこんぶ	
24 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				704 kcal 20.5 g
	キーマカレーライス	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、トマトのかんづめ	ごはん、じゃがいも、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、ケチャップ、カレーこ カレールウ、あかワイン、チャツネ ウスターソース、ようふうだしのもと	
25 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				569 kcal 25.7 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	
	ゆずかあえ		キャベツ、にんじん	さとう	みりん、うすくちしょうゆ、ゆずかじゅう	
26 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				673 kcal 20.6 g
	あじつけパン			あじつけパン		
	ミネストローネ	ウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん パセリ、トマトのかんづめ	じゃがいも、サラダあぶら、さとう	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお こしょう、ウスターソース こいくちしょうゆ	
	しらたまポンチ		パインのかんづめ	しらたまだんご、カクテルゼリー さとう		
27 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				611 kcal 25.8 g
	ごはん			ごはん		
	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	にんじん、しょうが 久御山町のたまねぎ	さとう、サラダあぶら	みりん、さけ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
	きゅうりのピリからあさづけ		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	
28 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				657 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	こいくちしょうゆ、さけ、みりん レモンじり	
	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 ちゅうかだしのもと	
ジュリアンヌスープ		たまねぎ、にんじん、キャベツ パセリ		ようふうだしのもと、うすくちしょうゆ しお		

※ 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

5日(水)「トマトとなすのスパゲティ」たまねぎ、トマト
 13日(木)「マーボーなす」なす、たまねぎ
 19日(水)「きゅうりのサワーづけ」きゅうり、「ビーフン入りちゅうかスープ」たまねぎ
 27日(木)「ぶたにくのしょうが焼き」たまねぎ、「なすのみそ汁」なす

