



7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 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				590 kcal 24.7 g
	ごはん			ごはん		
	ぶたしゃぶふう	ぶたにく	たまねぎ、しそ	サラダあぶら	こいくちしょうゆ、みりん、す、うめびしお	
	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	
	とうがんのくずじる	とりひきにく	とうがん、にんじん、あおねぎ しょうが	かたくりこ	しお、うすくちしょうゆ、だしかつお	
2 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				589 kcal 21.1 g
	ごはん			ごはん		
	しおにくじゃが	とりにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ こんにゃく	じゃがいも、サラダあぶら、さとう	ちゅうかだしのもと、しお、さけ	
	まんがんじとうがらしのいためもの	ちくわ、しおこんぶ	まんがんじとうがらし	サラダあぶら、さとう	さけ、みりん、こいくちしょうゆ	
3 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				588 kcal 24.3 g
	こがたパン			こがたパン		
	なすのミートパンネ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく	にんじん、にんにく 久御山町のなす、たまねぎ	パンネ、サラダあぶら、さとう	あかワイン、ケチャップ、トマトビュレ ウスターソース、しお、こしょう ようふうだしのもと	
	フレンチサラダ		キャベツ、にんじん 久御山町のきゅうり	オリーブオイル、さとう	す、しお、こしょう	
4 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				586 kcal 17.2 g
	キムタクごはん	ベーコン	キムチ、たくあん	ごはん、サラダあぶら		
	キャベツのごまドレサラダ		キャベツ、きゅうり、ホールコーン	サラダあぶら、さとう、ごま ねりごま	こいくちしょうゆ、す	
	はるさめスープ	とりひきにく	にんじん、たまねぎ、あおねぎ しょうが	はるさめ、サラダあぶら	ちゅうかだしのもと、しお、さけ こしょう、こいくちしょうゆ	
5 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				601 kcal 25.9 g
	ごはん			ごはん		
	はものたつたあげ	はも	しょうが、にんにく	ごまあぶら、かたくりこ サラダあぶら	こいくちしょうゆ、さけ	
	きゅうりのうめかつおあえ	かつおぶし	きゅうり	さとう	うめびしお、こいくちしょうゆ	
	たなばたじる		にんじん、オクラ、ほししいたけ あおねぎ	そうめん	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ	
8 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				572 kcal 23.7 g
	ごはん			ごはん		
	てづくりふりかけ	いとかつお、あおのり		ごま、さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ	
	こうやどうふのちゅうかに	ぶたにく、こうやどうふ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、ほししいたけ たけのこみずに、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、オイスターソース	
	もやしのナムル		ほうれんそう、にんじん、もやし	ごま、ごまあぶら	ちゅうかだしのもと、こしょう	
9 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				693 kcal 29.2 g
	ごはん			ごはん		
	さわらのレモンしょうゆがけ	さわら		かたくりこ、サラダあぶら、さとう	しお、こしょう、しろワイン うすくちしょうゆ、みりん、レモンじる	
	ひじきとだいずのもの	ひじき、だいず、ちくわ あぶらあげ	さんどまめ	サラダあぶら、さとう	みりん、こいくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと	
10 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				643 kcal 25.9 g
	こくとうパン			こくとうパン		
	ちくさやき	ツナ、たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	サラダあぶら、さとう	しお、さけ、わふうだしのもと	
	ミネストローネ	ベーコン	キャベツ、たまねぎ、パセリ トマトかん	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	
11 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				615 kcal 19.5 g
	タコライス	ぶたひきにく	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、ピーマン、トマトかん	ごはん、サラダあぶら、さとう こむぎこ	こいくちしょうゆ、しお、こしょう ケチャップ、ウスターソース、カレーこ チリパウダー、パプリカパウダー ようふうだしのもと	
	ゴーヤチップス		ゴーヤ	かたくりこ、サラダあぶら	しお、ようふうだしのもと	
	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	
12 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				606 kcal 23.1 g
	とうもろこしごはん		ホールコーン	ごはん	しお、さけ	
	みそラーメン	ぶたにく、ちゅうみそ	しょうが、にんにく、あおねぎ もやし、にんじん	ちゅうかめん、ごまあぶら、さとう	トウバンジャン、ちゅうかだしのもと しお、こいくちしょうゆ、みりん	
16 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				688 kcal 19.7 g
	なつやさいカレー	とりにく	にんにく、しょうが、にんじん 久御山町のなす、かぼちゃ トマト、たまねぎ	むぎごはん、サラダあぶら じゃがいも	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	
	おこうこサラダ		たくあん、キャベツ、にんじん	ごま、サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す、しお、こしょう	
17 (水)	リクエストきゅうしょく					

※ 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。



今日の地場産

3日(水)「なすのミートパンネ」 なす、たまねぎ 「フレンチサラダ」 きゅうり
9日(火)「かぼちゃのみそじる」 かぼちゃ、たまねぎ、あおねぎ

16日(火)「夏野菜カレー」 なす、かぼちゃ、トマト、たまねぎ