



9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	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質
2 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				599 kcal 19.9 g
	ひじきごはん	とりにく、ひじき、あぶらあげ	にんじん	ごはん、さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ みりん、さけ、わふうだしのもと	
	きりぼしだいこんのサラダ		きりぼしだいこん、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	
	すいとんじる	ちゅうみそ	だいこん、ごぼう、にんじん しめじ、あおねぎ	こむぎこ、しらたまこ	だしじゃこ	
3 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				585 kcal 19.4 g
	ごはん			ごはん		
	スコップコロッケ	あいびきにく	たまねぎ	サラダあぶら、じゃがいも パンこ、オリーブオイル	しお、こしょう、ようふうだしのもと ウスターソース	
	キャベツのスープ	ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん パセリ		しお、こしょう、うすくちしょうゆ ようふうだしのもと	
4 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				527 kcal 19.0 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	
	いためビーフン	とりにく	しょうが、キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン、ほししいたけ	ごまあぶら、ビーフン	オイスターソース、こいくちしょうゆ ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	
	くきわかめとコーンのサラダ	くきわかめ	ホールコーン、えだまめ	サラダあぶら、さとう	りんごす、しお、こしょう	
5 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				648 kcal 25.2 g
	ごはん			ごはん		
	さばのごまやき	さば	しょうが	ごま	こいくちしょうゆ、さけ	
	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	
	いものこじる	ちゅうみそ	しめじ、えのきだけ、たまねぎ にんじん、あおねぎ	さといも	だしじゃこ	
6 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				523 kcal 18.6 g
	ごはん			ごはん		
	マーボーなす	ぶたひきにく、あかみそ ちゅうみそ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、あおねぎ 久御山町のなす	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 テンメンジャン、トウバンジャン、さけ	
	きゅうりとわかめのすのもの	カットわかめ	久御山町のきゅうり	さとう	す、しお、こいくちしょうゆ	
9 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				621 kcal 22.0 g
	ごはん			ごはん		
	ジャージャーめん	ぶたひきにく、あかみそ	たまねぎ、にんじん、ニラ しょうが、にんにく	うどん、ごまあぶら、さとう	さけ、トウバンジャン	
	もやしのナムル		もやし、こまつな、にんじん	ごま、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	
10 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				710 kcal 27.3 g
	ごはん			ごはん		
	じぶに	とりにく、ふ	ほししいたけ、こんにゃく にんじん、あおねぎ	こむぎこ、さといも、さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ さけ、みりん、だしこんぶ、だしかつお	
	のりしおビーンズ	だいず、あおのり		かたくりこ、サラダあぶら	しお、こしょう	
11 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				716 kcal 23.6 g
	あじつけパン			あじつけパン		
	コーンクリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう	ホールコーン、クリームコーン たまねぎ、にんじん	じゃがいも、こむぎこ バター、サラダあぶら	しお、こしょう、ようふうだしのもと	
	キャベツのピクルスふう		にんじん、 久御山町のキャベツ	オリーブオイル、さとう	しお、こしょう、す、レモンじる	
12 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				608 kcal 22.6 g
	ぎょうざどん	ぶたひきにく	にんにく、しょうが、キャベツ、ニラ	ごはん、サラダあぶら かたくりこ、ごまあぶら	さけ、しお、こしょう、こいくちしょうゆ	
	はるさめスープ		にんじん、たまねぎ、ほししいたけ あおねぎ、しょうが	はるさめ	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	
13 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				543 kcal 25.0 g
	ごはん			ごはん		
	さわらのしおこうじやき	さわら			しおこうじ	
	ちくわのいりに	ちくわ	こんにゃく、さんどまめ	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと	
	えのきだけのすましじる		えのきだけ、たまねぎ、にんじん あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質
17 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				615 kcal 20.6 g
	はぎごはん	あずき	えだまめ	ごはん	さけ、しお	
	ちくぜんに	とりにく	にんじん、ごぼう、こんにゃく ほししいたけ、れんこん	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	
	おつきみポンチ		パインのかんづめ	しらたまだんご ゼリーミックス		
18 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				564 kcal 22.2 g
	ミートサンド	あいびきにく	たまねぎ、にんじん	コッペパン、さとう サラダあぶら、こむぎこ	あかワイン、ケチャップ、ウスターソース しお、こしょう	
	カレーキャベツ		キャベツ、ホールコーン	サラダあぶら	カレーこ、しお、こしょう	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ	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	
19 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				646 kcal 30.1 g
	ごはん			ごはん		
	ぶたにくのごまだれ	ぶたにく	たまねぎ	サラダあぶら、ごま、さとう	さけ、しお、こいくちしょうゆ、す	
	ほうれん草のおかかあえ	かつおぶし	にんじん 久御山町のほうれん草	さとう	こいくちしょうゆ	
とうふのみそしる	あぶらあげ、とうふ、カットわかめ ちゅうみそ				だしじゃこ	
20 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				518 kcal 19.4 g
	ごはん			ごはん		
	はっぼうさい	ぶたにく	にんじん、はくさい、たまねぎ たけのこみず、チンゲンサイ きくらげ、もやし	さとう、ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ、ようふうだしのもと しお、さけ、ちゅうかだしのもと	
	ごまちくサラダ	ちくわ	きゅうり	さとう、ごま	こいくちしょうゆ、しお	
24 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				599 kcal 22.8 g
	ごはん			ごはん		
	おこのみやき	たまご、ぶたにく、かつおぶし あおのり	キャベツ、あおねぎ、ベにしょうが	こむぎこ、かたくりこ	しお、おこのみやきソース	
	チンゲンサイとしめじのかふうあえ		チンゲンサイ、にんじん、しめじ	さとう、ごまあぶら	す、こいくちしょうゆ	
さつまあげのすましじる	さつまあげ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ しお、だしこんぶ、だしかつお		
25 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				563 kcal 26.6 g
	こがたパン			こがたパン		
	チリコンカーン	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく だいず	にんじん、たまねぎ、にんにく マッシュルームみずに	サラダあぶら	トマトピューレ、ケチャップ、こしょう しお、ウスターソース、ちゅうのうソース	
	きりぼしのペペロンチーノ	ベーコン	きりぼしだいこん、にんにく パセリ	オリーブオイル	とうがらし、こいくちしょうゆ、しお こしょう、ようふうだしのもと、しろワイン	
26 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				566 kcal 24.1 g
	ごはん			ごはん		
	トビウオのマリネ	トビウオ	たまねぎ、にんじん、ピーマン	かたくりこ、サラダあぶら さとう	りんごす、しお、こしょう	
	きゅうりのゆかりあえ		久御山町のきゅうり		しお、ゆかり	
なすのみそしる	あぶらあげ、ちゅうみそ	たまねぎ、あおねぎ 久御山町のなす		だしじゃこ		
27 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				658 kcal 19.9 g
	ポークカレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが	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	
	サンラーツァイ		キャベツ、セロリ、にんじん	さとう、サラダあぶら	しお、す	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
30 (月)	ごはん			ごはん		601 kcal 21.4 g
	とりごぼう	とりにく	ごぼう	かたくりこ、サラダあぶら さとう、ごま	しお、こしょう、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、さけ	
	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	
	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、だしこんぶ だしかつお	

※ 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

6日(金)「マーボーなす」なす 「きゅうりとわかめの酢の物」きゅうり
19日(木)「ほうれん草のおかか和え」ほうれん草



11日(水)「キャベツのピクルス風」キャベツ
26日(木)「きゅうりのゆかり和え」きゅうり



「なすのみそ汁」なす