



10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
1 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				638 kcal 24.0 g
	ごはん			ごはん		
	さんまのまつまえに	さんま、きりこんぶ	しょうが	さとう	す、こいくちしょうゆ、さけ	
	キャベツのおひたし	かまぼこ	キャベツ、にんじん	さとう	うすくちしょうゆ、みりん、しお わふうだしのもと	
	さつまいものみそしる	ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	さつまいも	だしじゃこ	
2 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				675 kcal 21.8 g
	あじつけパン			あじつけパン		
	ポトフ	ベーコン	たまねぎ、キャベツ、にんじん	オリーブオイル、じゃがいも	しお、こしょう、ようふうだしのもと うすくちしょうゆ	
	マカロニサラダ		ホールコーン、にんじん 久御山町のきゅうり	マカロニ、サラダあがら さとう	しお、こしょう、す、ようふうだしのもと	
3 (木)		ぎゅうにゅう				
	リクエストきゅうしょく					
4 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				659 kcal 19.8 g
	チキンカレーライス	とりにく	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、トマトかん	ごはん、おしむぎ じゃがいも、サラダあがら	カレールウ、カレーこ、ウスターソース こいくちしょうゆ、ようふうだしのもと ケチャップ、あかワイン、チャツネ	
	だいこんのあっさりづけ		だいこん、きゅうり		こがちゃ	
8 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				652 kcal 23.7 g
	ごはん			ごはん		
	さばのみそに	さば、しろみそ、ちゅうみそ	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん	
	さんしょくごまあえ		きりぼしだいこん、さんどまめ にんじん	さとう、ごま	こいくちしょうゆ、みりん	
	じゃがいものみそしる	ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	じゃがいも	だしじゃこ	
9 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				589 kcal 20.3 g
	コッペパン			コッペパン		
	こめことうにゅうの クリームシチュー	ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、サラダあがら こめこ	しお、こしょう、ようふうだしのもと ブラックペッパー	
	きゅうりとコーンのサラダ		ホールコーン、久御山町のきゅうり	サラダあがら、さとう	レモンじる、す、しお、こしょう	
10 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				638 kcal 29.1 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	
	こうやどうふのもの	とりにく、こうやどうふ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ さんどまめ	サラダあがら、さといも さとう、かたくりこ	うすくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと	
	ぶたにくとこんにゃくの いためもの	ぶたにく	こんにゃく、あおねぎ	サラダあがら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと	
11 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				617 kcal 24.9 g
	ごはん			ごはん		
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	かたくりこ、サラダあがら さとう、ごまあがら、ごま	コチュジャン、ケチャップ こいくちしょうゆ	
	ニラともやしのいためもの		もやし、ニラ、にんじん	ごまあがら	しお、こしょう、こいくちしょうゆ ちゅうかだしのもと、みりん	
	わかめスープ	カットわかめ	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	
15 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				634 kcal 25.6 g
	ごはん			ごはん		
	ホイコーロー	ぶたにく、はっちょうみそ	キャベツ、にんじん、ピーマン しょうが、にんにく	サラダあがら、さとう かたくりこ	さけ、しお、こしょう、テンメンジャン こいくちしょうゆ、みりん トウバンジャン、ちゅうかだしのもと	
16 (水)	ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、ホールコーン クリームコーン	かたくりこ	うすくちしょうゆ、ちゅうかだしのもと さけ、しお、こしょう	567 kcal 22.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こがたパン			こがたパン		
	わふうスパゲティ	ベーコン、とりひきにく	たまねぎ、しめじ、えのきだけ しいたけ、あおねぎ	スパゲティ、ごま ごまあがら	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ わふうだしのもと、ようふうだしのもと しお、こしょう、ブラックペッパー	
17 (木)	かいそうサラダ	カットわかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	サラダあがら、さとう	す、しお、こしょう、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	554 kcal 23.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	タラのピリットジャン	タラ	にんにく、しょうが	かたくりこ、サラダあがら さとう	こいくちしょうゆ、す、トウバンジャン ちゅうかだしのもと	
	てつまんナムル		にんじん、えのきだけ ほうれんそう	ごまあがら、さとう	す、こいくちしょうゆ	
17 (木)	ワンタンスープ		にんじん、たまねぎ	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	

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
18 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				614 kcal 19.9 g
	キャロットライス		にんじん	ごはん、サラダあぐら	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのもと	
	とりにくのトマトに	とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ マッシュルームみずに、トマトかん	サラダあぐら、じゃがいも さとう	しお、こしょう、ようふうだしのもと ケチャップ、ウスターソース こいくちしょうゆ、あかワイン	
	レモンサラダ		キャベツ、にんじん、ホールコーン	サラダあぐら、さとう	レモンじる、す、しお、こしょう うすくちしょうゆ	
21 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				594 kcal 24.9 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	サラダあぐら、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	
	ひじきのいりに	ひじき、ちくわ、あぐらあげ	さんどまめ、こんにゃく	サラダあぐら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと	
	とうふのすましじる	とうふ	にんじん、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	
22 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				563 kcal 18.1 g
	ごはん			ごはん		
	マーボーだいこん	ぶたひきにく、あかみそ ちゅうみそ	にんにく、しょうが、にんじん あおねぎ、だいこん、たまねぎ	ごまあぐら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、オイスターソース デンメンジャン、ちゅうかだしのもと トウバンジャン、さけ	
	はるさめサラダ	ハム	きゅうり、にんじん	はるさめ、ごまあぐら さとう	こいくちしょうゆ、す、しお	
23 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				542 kcal 21.8 g
	こがたパン			こがたパン		
	ポークシチュー	ぶたにく	にんにく、にんじん、たまねぎ	サラダあぐら、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、ローリエ	
	げんきサラダ	ハム、きりこんぶ、かつおぶし	きゅうり、キャベツ、ホールコーン	サラダあぐら、さとう	す、こいくちしょうゆ、しお	623 kcal 24.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
24 (木)	けいはん	とりにく、あぐらあげ	ほししいたけ、たくあん、しょうが あおねぎ	ごはん、さとう、ごま	うすくちしょうゆ、みりん、しお、さけ ちゅうかだしのもと	623 kcal 24.3 g
	だいずのあまからあげ	だいず		かたくりこ、サラダあぐら さとう、ごま	こいくちしょうゆ	
25 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				536 kcal 18.4 g
	ごはん			ごはん		
	ぐるに	とりにく、あつあげ	だいこん、にんじん、ごぼう こんにゃく	さといも、さとう	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ みりん、さけ、わふうだしのもと	
28 (月)	くきわかめのいためもの	くきわかめ	にんじん	さとう、ごまあぐら	みりん、こいくちしょうゆ、さけ、す	629 kcal 24.1 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり		こむぎこ、サラダあぐら		
	ごもくにまめ	だいず、きりこんぶ	こんにゃく、にんじん、さんどまめ	さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと	
29 (火)	しめじのみそしる	カットわかめ、ちゅうみそ	しめじ、たまねぎ、にんじん		だしじゃこ	665 kcal 26.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きつねどん	あぐらあげ、かまぼこ	ほししいたけ、たまねぎ、あおねぎ にんじん	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、わふうだしのもと	
30 (水)	こまつなのおかかあえ	かつおぶし	しめじ、にんじん 久御山町のこまつな	さとう	こいくちしょうゆ	645 kcal 21.3 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こくとうパン			こくとうパン		
	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、トマトかん	じゃがいも、サラダあぐら 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	
31 (木)	スイートポテトサラダ	ハム	たまねぎ、えだまめ	さつまいも、さとう マヨネーズ	す、しお、こしょう、ようふうだしのもと	687 kcal 21.4 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チキンライス	とりにく	たまねぎ、にんじん、ホールコーン グリーンピース	ごはん、サラダあぐら	しお、こしょう、ようふうだしのもと ケチャップ、ウスターソース	
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ かぼちゃペースト	サラダあぐら、こめこ	しお、こしょう、ようふうだしのもと しろワイン	
	ひじきのサラダ	ひじき	にんじん、きゅうり	サラダあぐら、さとう	す、こいくちしょうゆ、しお、こしょう	

※ 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(水)「マカロニサラダ」 きゅうり
9日(水)「きゅうりとコーンのサラダ」 きゅうり
29日(火)「小松菜のおかか和え」 小松菜

