



# 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	こんだて	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえる	その他
1火	なつやさいカレー	○	とりにく	むぎごはん、サラダあぶら じゃがいも	にんにく、しょうが、にんじん かぼちゃ、②なす、②トマト ②たまねぎ	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
	ザワークラウトふう			さとう、サラダあぶら	キャベツ、②きゅうり、②たまねぎ	す、しお、こしょう、レモンじる
2水	きなこパン	○	きなこ	こがたパン、さとう サラダあぶら		しお
	マカロニサラダ			マカロニ、サラダあぶら さとう	きゅうり、にんじん、ホールコーン	しお、こしょう、す、ようふうだしのもと
	ポトフ		ウインナー	オリーブオイル、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、パセリ	しお、こしょう、ようふうだしのもと うすくちしょうゆ
3木	ごはん	○		ごはん		
	さばのごまやき		さば	ごま	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ
	ひじきとだいずのもの		ひじき、だいず、ちくわ	サラダあぶら、さとう	さんどまめ、にんじん	みりん、こいくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと
	きりぼしだいこんのみそしる		あぶらあげ、わかめ ちゅうみそ		きりぼしだいこん、にんじん	だしじゃこ
4金	チキンライス	○	とりにく	ごはん、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん ホールコーン、グリーンピース	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
	グリーンサラダ			サラダあぶら	キャベツ、きゅうり	リングす、しお、こしょう
	とうにゅうスープ		ベーコン、とうにゅう	じゃがいも、サラダあぶら	にんじん、たまねぎ、しめじ パセリ	しお、こしょう、ようふうだしのもと
7月	とうもろこしごはん	○		ごはん	ホールコーン	しお、ようふうだしのもと
	とりにくのこうそうやき		とりにく	サラダあぶら オリーブオイル	バジル、パセリ、にんにく	しお
	カレーキャベツ			サラダあぶら	キャベツ、にんじん	カレーこ、しお、こしょう
	オニオンスープ		ベーコン	サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、パセリ	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのもと
8火	ごはん	○		ごはん		
	はものたつたあげ		はも	ごまあぶら、かたくりこ サラダあぶら	しょうが	こいくちしょうゆ、しお、さけ
	きゅうりのゆかりあえ				きゅうり	ゆかり、しお
	たなばたじる			そうめん	にんじん、オクラ、ほししいたけ あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ
9水	あじつけパン	○		あじつけパン		
	なすのミートパンネ		ぎゅうひきにく ぶたひきにく	パンネ、サラダあぶら さとう	にんにく、にんじん、②なす ②たまねぎ	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
	ブロッコリーサラダ			サラダあぶら、さとう	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	こいくちしょうゆ、しお、こしょう レモンじる
	れいとうみかん				みかん	
10木	ごはん	○		ごはん		
	はっすん		とりにく、あつあげ	サラダあぶら、じゃがいも さとう	ごぼう、にんじん、こんにやく さんどまめ	こいくちしょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと
	はすのさんばい		あぶらあげ	サラダあぶら、さとう、ごま	れんこん、にんじん	す、しお、うすくちしょうゆ
11金	ごはん	○		ごはん		
	ジャージャーめん		ぶたひきにく あかみそ	うどん、ごまあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、ニラ しょうが、にんにく	さけ、トウバンジャン
	キャベツのごまドレサラダ			サラダあぶら、さとう、ごま ねりごま	キャベツ、きゅうり、ホールコーン	こいくちしょうゆ、す
14月	ごはん	○		ごはん		
	ぶたしゃぶふう		ぶたにく	サラダあぶら	たまねぎ、しそ	うめびしお、こいくちしょうゆ、みりん す
	にんじんきんぴら		わかめ	ごまあぶら、ごま	にんじん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん
	とうがんのすましじる		あぶらあげ		とうがん、にんじん、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
15火	にくみそひじきどん	○	ひじき、とりひきにく ちゅうみそ	ごはん、サラダあぶら さとう	しょうが、にんじん、さんどまめ ②たまねぎ	さけ、こいくちしょうゆ、みりん
	まんがんじとうがらしのいためもの		ちくわ、しおこんぶ	サラダあぶら、さとう	②まんがんじとうがらし	さけ、みりん、こいくちしょうゆ
	かぼちゃのみそしる		あぶらあげ、ちゅうみそ		にんじん、②かぼちゃ ②たまねぎ	だしじゃこ
16水	リクエストきゅうしよく	○				

※ 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。②は久御山町産の食材です。(ごはんは久御山町産を使用しています。)