



11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

※ 11月は「本と味わう給食」の取組のため、一部献立の名前を変更しています。

日・曜	こんだて	牛乳 牛乳	赤のなかま 赤のなかま 体をつくるものになる	黄のなかま 黄のなかま エネルギーのもとなる	緑のなかま 緑のなかま 体の調子をととのえる	その他
4 火	へんしんレストランの パピピン(ピピンパ)	○	ぎゅうひきにく ぶたひきにく あかみそ、ちゅうみそ	ごはん、サラダあぶら さとう、ごまあぶら、ごま	きりぼしだいこん、だいずもやし にんじん、れんこん、さんどまめ しょうが、にんにく	トウバンジャン、こいくちしょうゆ みりん、ちゅうかだしのもと、さけ
	わかめスープ		わかめ、とうふ		たまねぎ	さけ、しお、こしょう、うすくちしょうゆ ちゅうかだしのもと
5 水	糸子の揚げパン (きなこパン)	○	きなこ	こがたパン、さとう サラダあぶら		しお
	チンゲンサイのクリームに		ベーコン、とうにゅう	サラダあぶら、こめこ	②チンゲンサイ、②たまねぎ ②にんじん、ホールコーン	ようふうだしのもと、しお、こしょう
	キャベツのツナサラダ		ツナ	オリーブオイル、さとう	キャベツ、きゅうり、②にんじん	す、しお、こしょう
6 木	ごはん	○		ごはん		
	ちくぜんに		とりにく	さといも、ごまあぶら、さとう	にんじん、ごぼう、れんこん ほししいたけ、こんにゃく	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
	もずくじる		もずく、とうふ		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 だしこんぶ、だしかつお
	きゅうりとさつまあげのごまみそあえ		さつまあげ、しろみそ	さとう、ごま	きゅうり	うすくちしょうゆ、す
7 金	ごはん	○		ごはん		
	だいずとかえりちりめんのあげに		だいず、かえりちりめん	かたくりこ、サラダあぶら さとう、ごま		こいくちしょうゆ
	マーボーだいこん		ぶたひきにく はっちょうみそ ちゅうみそ	ごまあぶら、さとう かたくりこ	にんにく、しょうが、だいこん たまねぎ、にんじん、あおねぎ	こいくちしょうゆ、オイスターソース テンメンジャン、ちゅうかだしのもと さけ、トウバンジャン
10 月	ごはん	○		ごはん		
	しろくまのごはんのともセレクト (あじつけのり・うめぼし)		あじつけのり			うめぼし
	こうやどうふのもの		とりにく、こうやどうふ	サラダあぶら、さとう かたくりこ	にんじん、たまねぎ ほししいたけ、さんどまめ	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
	なめことうふのみそじる		とうふ、わかめ あかみそ、ちゅうみそ		なめこみずに、あおねぎ	だしじゃこ
11 火	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
	はくさいのすのもの			さとう	②はくさい、②にんじん しょうが	す、うすくちしょうゆ
	みずなのすましじる		あぶらあげ		②みずな、②にんじん	うすくちしょうゆ、しお、さけ、みりん だしこんぶ、だしかつお
12 水	こくとうパン	○		こくとうパン		
	ハリー・ポッターの シェパーズパイ		ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうにゅう	サラダあぶら、じゃがいも	たまねぎ、トマトかん	ケチャップ、ウスターソース、しお こしょう、ようふうだしのもと
	マリガトーニ		とりにく	サラダあぶら	たまねぎ、キャベツ、にんじん	しお、こしょう、ようふうだしのもと カレーこ
13 木	ごはん	○		ごはん		
	タラのこうそうパンこやき		タラ	サラダあぶら、パンこ オリーブオイル	にんにく、バジル、パセリ	しお、こしょう、しろワイン
	にんじんサラダ			さとう、サラダあぶら	にんじん、もやし	しお、こしょう、こいくちしょうゆ レモンじる
	スプーンおばさんの マカロニスープ		ウインナー	こめこマカロニ、じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ、にんじん	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのもと
14 金	たきこみごはん	○	とりにく、あぶらあげ	ごはん、さとう	にんじん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ さけ、みりん、わふうだしのもと
	ごもくにまめ		だいず、きりこんぶ	さとう	こんにゃく、にんじん、さんどまめ	こいくちしょうゆ、みりん、さけ
	ぼかぼかじる		ぶたにく	かたくりこ	はくさい、にんじん、しめじ あおねぎ、しょうが	うすくちしょうゆ、しお、みりん、さけ だしかつお、だしこんぶ

日・曜	こんだて	牛乳	赤のなかま からだ 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 からだ 体の調子をととのえる	その他
17月	ごはん	○		ごはん		
	とっちゃん とがつく とんかつ		ぶたにく	こむぎこ、パンこ サラダあぶら		さけ、しお、こしょう
	ぬっちゃん ぬがつく ぬかつけ		ちゅうみそ		きゅうり、にんじん	みりん、しお、しおこうじ
	ねっちゃん ねがつく ねぎのみそしる		わかめ、ちゅうみそ 久御山みそ		だいこん、にんじん、しろねぎ	だしじゃこ
18火	あきのカレーライス	○	ぶたにく	むぎごはん、サラダあぶら ㊟さつまいも	にんにく、しょうが、㊟たまねぎ ㊟にんじん、しめじ	カレールウ、カレーこ、ウスターソース あかワイン、こいくちしょうゆ ケチャップ、チャツネ
	くきわかめとコーンのサラダ		くきわかめ	サラダあぶら、さとう	ホールコーン、えだまめ	リングす、しお、こしょう
19水	こがたパン	○		こがたパン		
	ボルシチ		ぶたにく	じゃがいも、サラダあぶら さとう	にんじん、キャベツ、たまねぎ にんにく	トマトピューレ、ケチャップ ようふうだしのもと、しお、こしょう
	きりぼしのペペロンチーノ		ベーコン	オリーブオイル	きりぼしだいこん、にんにく パセリ	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
	モリくんのスイートポテト		とうにゅう	さつまいも、さとう サラダあぶら		みりん
20木	さくらごはん	○		ごはん		こいくちしょうゆ、さけ
	じぶに		とりにく、ふ	こむぎこ、さといも、さとう	ほししいたけ、こんにやく にんじん、あおねぎ	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
	じゃがいもとひじきのにも		ひじき、さつまあげ かつおぶし	じゃがいも、ごまあぶら さとう	にんじん、さんどまめ	こいくちしょうゆ、みりん
21金	ごはん	○		ごはん		
	さばのしょうがに		さば	さとう	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ、す、みりん
	ほうれんそうともやしのいそかあえ		のり		ほうれんそう、もやし、にんじん	こいくちしょうゆ、しお、みりん
	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
25火	ゆかりごはん	○		ごはん	ゆかり	
	ゾロリのしょうゆラーメン		ぶたにく	ちゅうかめん	たまねぎ、にんじん、もやし あおねぎ	しお、こしょう、ちゅうかだしのもと ようふうだしのもと、うすくちしょうゆ
	きゅうりのつけもの			ごま	きゅうり、しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、す
26水	ぜんりゅうふんパン	○		ぜんりゅうふんパン		
	すみれちゃんのかぼちゃのスコップコロッケ		ぎゅうひきにく ぶたひきにく	サラダあぶら、パンこ オリーブオイル	たまねぎ、かぼちゃ	しお、こしょう、ようふうだしのもと ウスターソース
	ミネストローネ		ウインナー	サラダあぶら、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん トマトかん、パセリ	ケチャップ、しお、こしょう ようふうだしのもと、こいくちしょうゆ ウスターソース
27木	ごはん	○		ごはん		
	しろみざかなのてんぷら		しろみざかな	サラダあぶら、こめこ		しお、こしょう、さけ
	チンゲンサイとしめじのかふうあえ			さとう、ごまあぶら	㊟チンゲンサイ、㊟こんじん しめじ	こいくちしょうゆ、す
	もやしのみそしる		あぶらあげ、ちゅうみそ 久御山みそ		㊟こまつな、もやし、㊟にんじん	だしじゃこ
28金	ごはん	○		ごはん		
	じゃこいりオムレツ		たまご、ちりめんじゃこ	サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、えだまめ	しお、こいくちしょうゆ わふうだしのもと
	きりぼしだいこんのごまずあえ			さとう、ごま	きりぼしだいこん、にんじん ほうれんそう	す、うすくちしょうゆ
	たぬきじる		あぶらあげ	かたくりこ	えのきだけ、こんにやく、しょうが あおねぎ	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ しお、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。㊟ 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。)