



12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 体をつくるものとなる	黄のなかま エネルギーのもととなる	緑のなかま 体の調子をととのえる	その他
1月	きつねどん	○	あぶらあげ、かまぼこ	ごはん、さとう、かたくりこ	ほししいたけ、たまねぎ 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、しお、わふうだしのもと
	おこうこサラダ			さとう、サラダあぶら、ごま	たくあん、キャベツ、にんじん	こいくちしょうゆ、す、しお、こしょう
2火	ごはん	○		ごはん		
	タラのオレンジソース		タラ	かたくりこ、サラダあぶら	オレンジマーマレード	こいくちしょうゆ、さけ、ケチャップ
	フレンチサラダ			オリーブオイル、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり	す、しお、こしょう
	コンソメスープ		ベーコン	じゃがいも、サラダあぶら	にんじん、たまねぎ、パセリ	ようふうだしのもと、しお、こしょう
3水	こがたパン	○		こがたパン		
	みずなのペペロンチーノ		ベーコン	スパゲティ、オリーブオイル	みずな、たまねぎ、にんにく	とうがらし、しお、こしょう ようふうだしのもと
	ひじきサラダ		ひじき	サラダあぶら、さとう	にんじん、きゅうり	す、こいくちしょうゆ、みりん、しお こしょう
4木	くろまめごはん	○	くろまめ ちりめんじゃこ	ごはん		しお、さけ
	みそにこみうどん		ぶたにく、かまぼこ ちゅうみそ	うどん	にんじん、たまねぎ、あおねぎ	うすくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと、だしじゃこ
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ	さとう	きゅうり	す、うすくちしょうゆ
5金	ごはん	○		ごはん		
	とりにくのおろしソース		とりにく	さとう、かたくりこ	しょうが、②しろねぎ ②だいこん	こいくちしょうゆ、みりん、す
	ゆずかあえ			さとう	②キャベツ、②はくさい ②にんじん	みりん、うすくちしょうゆ、ゆずかじゅう
	えのきだけのすましじる				えのきだけ、②たまねぎ ②にんじん、②あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ
8月	さんしょくどん	○	とりひきにく だいずミート、たまご	ごはん、さとう サラダあぶら、かたくりこ	さんどまめ	こいくちしょうゆ、わふうだしのもと さけ、しお
	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、久御山みそ		きりぼしだいこん、にんじん	だしじゃこ
9火	わかめごはん	○	たきこみわかめ	ごはん		
	おでん		とりにく、あつあげ ちくわ	さとう	こんにゃく、だいこん、にんじん	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ さけ、みりん、だしかつお
	さといものからあげ			さといも、かたくりこ サラダあぶら、さとう		こいくちしょうゆ、みりん、さけ
10水	コッペパン	○		コッペパン		
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず	サラダあぶら、じゃがいも さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん ホールコーン	ウスターソース、トマトピューレ、しお こしょう、ケチャップ、ようふうだしのも と
	もやしのカレーいため			サラダあぶら	もやし、キャベツ、にんじん	カレーこ、しお、こしょう
11木	ごはん	○		ごはん		
	とうふハンバーグきのこあんかけ		とりひきにく、とうふ	パンこ、さとう、かたくりこ	しめじ、しいたけ、えのきだけ しょうが、②たまねぎ ②あおねぎ	しお、こいくちしょうゆ わふうだしのもと、みりん
	はりはりなべふう		ぶたにく、あぶらあげ		②はくさい、②みずな ②にんじん	しお、うすくちしょうゆ、さけ、みりん だしこんぶ、だしかつお
12金	ごはん	○		ごはん		
	ほっけのいちやぼし		ほっけ			
	ちくわのいりに		ちくわ	サラダあぶら、さとう	こんにゃく、さんどまめ	こいくちしょうゆ、さけ、みりん わふうだしのもと
	M-1グランプリのみそ汁		ちくわ、ちゅうみそ 久御山みそ		だいこん、にんじん、こまつな	だしじゃこ

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
15月	キーマカレーライス	○	とりひきにく	ごはん、サラダあぶら じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん	カレールウ、カレーこ ウスターソース、こいくちしょうゆ あかワイン、チャツネ、ケチャップ
	べったらづけ		きりこんぶ	さとう	だいこん、にんじん	しお、す
16火	のみものセレクト	ー	ジョア(グリーン・ストロベリー)	きになるやさい アップル		
	ジャンバラヤ		ウインナー	ごはん、オリーブオイル	たまねぎ、あかピーマン ピーマン、ホールコーン、にんにく	ケチャップ、みりん、チリパウダー こいくちしょうゆ、ウスターソース ようふうだしのもと、こしょう
	ローストチキン		とりにく	さとう	たまねぎ、しょうが、にんにく	こしょう、さけ、こいくちしょうゆ オイスターソース、ケチャップ
	オニオンスープ			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
17水	あじつけパン	○		あじつけパン		
	グラタン		とりにく、ぎゅうにゅう ミックスチーズ	サラダあぶら、マカロニ こむぎこ、バター	たまねぎ、にんじん ホールコーン	しお、こしょう、ようふうだしのもと
	ウインナーとキャベツのスープ		ウインナー		キャベツ、たまねぎ、にんじん	しお、こしょう、うすくちしょうゆ ようふうだしのもと
18木	ごはん	○		ごはん		
	さわらのゆうあんやき		さわら	さとう		こいくちしょうゆ、さけ、みりん ゆずかじゅう
	れんこんきんぴら			サラダあぶら、さとう ごまあぶら、ごま	れんこん、にんじん、こんにやく	こいくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと、とうがらし
	かぼちゃのみそしる		ちゅうみそ		かぼちゃ、たまねぎ、あおねぎ	だしじゃこ
19金	ごんじゅう	○	ぶたにく、あぶらあげ かつおぶし	ごはん、さとう		こいくちしょうゆ、さけ、みりん
	みそポテト		ちゅうみそ	㊦じゃがいも、こむぎこ サラダあぶら、さとう		さけ、みりん
	サンマーメン		ぶたにく	はるさめ、サラダあぶら かたくりこ、ごまあぶら	㊦はくさい、㊦こまつな ㊦にんじん、にんにく	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ちゅうかだしのもと
22月	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。㊦ 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。)