



4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	こんだてめい 献立名	牛 乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を調える	その他
13月	ごはん			こめ 米		
	マーボー豆腐	○	ぶた にく とうふ ほつちよう 豚ひき肉、豆腐、八丁みそ、 ちゅう 中みそ	あぶら さとう かたくりこ ごま油、砂糖、片栗粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん あお 青ねぎ	こいくち さいせき しょうゆ だし しょうゆ 濃口しょうゆ、酒、洋風だしの素、中華だしの素 オイスターソース、テンメンジャン、トウバンジャン
	春雨サラダ		はむ	はるさめ さとう ごま油 春雨、砂糖、ごま油	きゅうり、にんじん	こいくち しょうゆ ずしお 濃口しょうゆ、酢、塩
14火	チキンライス	○	とり にく 鶏肉	こめ しょうゆ 米、サラダ油	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン グリーンピース	しょうゆ しょうゆ だし しょうゆ 塩、こしょう、洋風だしの素、ウスターソース ケチャップ
	豆乳スープ		ベーコン、豆乳	じゃがいも、サラダ油	にんじん、玉ねぎ、パセリ	しょうゆ しょうゆ だし しょうゆ 塩、こしょう、洋風だしの素
15水	小型パン			こめ しょうゆ 小型パン		
	春野菜のポトフ	○	ウィンナー	じゃがいも、サラダ油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	しょうゆ しょうゆ だし しょうゆ 塩、こしょう、洋風だしの素、淡口しょうゆ
	マカロニサラダ			マカロニ、サラダ油、砂糖	きゅうり、にんじん、ホールコーン	しょうゆ しょうゆ だし しょうゆ 塩、こしょう、酢、洋風だしの素
16木	ごはん			こめ 米		
	さばのしょうが煮	○	さば	さとう 砂糖	しょうが	こいくち しょうゆ しょうゆ 酢 濃口しょうゆ、酒、酢、みりん
	ほうれん草のおかかあえ		かつお節	さとう 砂糖	ほうれん草、にんじん	こいくち 濃口しょうゆ
	豆腐と油揚げのみそ汁		豆腐、油揚げ、中みそ		たまご しょうゆ 玉ねぎ、青ねぎ	だし しょうゆ だしじゃこ
17金	チキンカレーライス	○	とり にく 鶏肉	たまご しょうゆ 麦ごはん、サラダ油、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん	カレー粉、ウスターソース こいくち 濃口しょうゆ、ケチャップ、赤ワイン、チャツネ
	はりはり漬け			さとう 砂糖、ごま	きりぼしだいこん 切千大根、にんじん	こいくち 濃口しょうゆ、みりん、酢
20月	ごはん			こめ 米		
	ホイコーロー	○	ぶた にく あつあ ほうちよう 豚肉、厚揚げ、八丁みそ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ サラダ油、砂糖、片栗粉	キャベツ、にんじん、ピーマン、しょうが にんにく	しょうゆ しょうゆ しょうゆ 塩、こしょう、テンメンジャン、濃口しょうゆ
	わかめスープ		わかめ、豆腐		たまご 玉ねぎ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ 酒、塩、こしょう、淡口しょうゆ、中華だしの素
21火	ごはん			こめ 米		
	鶏のから揚げ	○	とり にく 鶏肉	かたくりこ こむぎこ あぶら 片栗粉、小麦粉、揚げ油	にんにく、しょうが	うすくち しょうゆ 淡口しょうゆ、酒
	キャベツの梅和え			さとう 砂糖	キャベツ、にんじん、梅びしお	こいくち 濃口しょうゆ
	もやしのみそ汁		あぶら 油揚げ、中みそ		こまつな 小松菜、もやし、にんじん	だし しょうゆ だしじゃこ
22水	味付けパン			あじ 味付けパン		
	ポークビーンズ	○	ぶた にく だいず 豚肉、大豆	しょうゆ しょうゆ サラダ油、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん ホールコーン	しょうゆ しょうゆ しょうゆ トマトピューレ、ケチャップ、ウスターソース、塩
	フレンチサラダ			オリーブ油、砂糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	しょうゆ しょうゆ 酢、塩、こしょう
23木	ごはん			こめ 米		
	厚揚げのごまみそそば煮	○	とり にく あつあ ちゅう 鶏ひき肉、厚揚げ、中みそ	しょうゆ しょうゆ サラダ油、じゃがいも、ごま ねりごま、砂糖	たまご しょうゆ さんどまめ 玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、三度豆	うすくち しょうゆ しょうゆ 淡口しょうゆ、酒、和風だしの素
24金	きゅうりのゆかり和え				きゅうり	ゆかり、塩
	たけのこごはん	○	とり にく あぶら 鶏肉、油揚げ	こめ しょうゆ 米、サラダ油	たけのこ	こいくち しょうゆ しょうゆ 濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、みりん、酒、塩
	豚肉とこんにゃくの炒め物		ぶた にく 豚肉	さとう しょうゆ 砂糖、サラダ油	こんにゃく、青ねぎ	こいくち しょうゆ しょうゆ 濃口しょうゆ、みりん、和風だしの素
ふのすまし汁		ふ		にんじん、青ねぎ	うすくち しょうゆ しょうゆ 淡口しょうゆ、塩、だしかつお、だし昆布	
27月	親子丼	○	とり にく たまご 鶏肉、卵	こめ さとう かたくりこ 米、砂糖、片栗粉	たまご しょうゆ しょうゆ 玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	こいくち しょうゆ しょうゆ 濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、みりん、だしかつお
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ	さとう 砂糖	きゅうり	しょうゆ しょうゆ しょうゆ 酢、塩、淡口しょうゆ
28火	ごはん			こめ 米		
	あじフライ	○	あじ	こむぎこ こ あぶら さとう 小麦粉、パン粉、揚げ油、砂糖	キャベツ、にんじん	ウスターソース、ケチャップ、赤ワイン、塩
コーンスープ		ベーコン	じゃがいも	たまご しょうゆ 玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、パセリ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ 塩、こしょう、洋風だしの素、淡口しょうゆ	
29水	昭和の日					
30木	わかめごはん	○	たきこみわかめ	こめ 米		
	みそラーメン		ぶた にく ちゅう 豚肉、中みそ	ちゅうめん あぶら さとう 中華めん、ごま油、砂糖	しょうが、にんにく、もやし、にんじん あお 青ねぎ	ちゅうめん しょうゆ しょうゆ 中華だしの素、塩、濃口しょうゆ、みりん
	三度豆のごま和え			さとう 砂糖、ごま	さんどまめ 三度豆、にんじん	こいくち 濃口しょうゆ

※ 材料の仕入れ状況等により、献立を変更することがあります。久御山町産の野菜を献立に取り入れています。ごはんは毎回久御山町産を使用しています。