



# 5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<br>献立名     | 牛<br>乳 | あか なかま<br>赤の仲間<br>ちく<br>血や肉になる | き なかま<br>黄の仲間<br>ねつ ちから<br>熱や力のもとになる | みどり なかま<br>緑の仲間<br>からだ ちようし とどの<br>体の調子を調える | その他  |
|---------|-------------------|--------|--------------------------------|--------------------------------------|---|--|
| 1<br>金  | ごはん               | ○      |                                | ごはん                                  |   |  |
|         | 大豆とかえりちりめんの揚げ煮    |        | 大豆、かえりちりめん                     | 片栗粉、揚げ油、砂糖、ごま                        |   | 濃口しょうゆ                                       |
|         | 豆腐ちが              |        | 豚肉、豆腐、中みそ、赤みそ                  | ごま油、砂糖                               | 白菜、玉ねぎ、にんじん、青ねぎ<br>キムチ、にんにく                 | 酒、濃口しょうゆ、中華だしの素<br>和風だしの素、コチュジャン             |
| 4<br>月  | みどりの日             |        |                                |                                      |   |  |
| 5<br>火  | こどもの日             |        |                                |                                      |   |  |
| 6<br>水  | ふりかまきゅうりつ<br>振替休日 |        |                                |                                      |   |  |
| 7<br>木  | ポークカレーライス         | ○      | 豚肉                             | 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                          | カレールウ、カレー粉、ウスターソース<br>濃口しょうゆ、ケチャップ、赤ワイン、チャツネ |
|         | きゅうりの昆布あえ         |        | 塩昆布                            |                                      | きゅうり、にんじん                                   | 塩  |
| 8<br>金  | ごはん               | ○      |                                | ごはん                                  |   |  |
|         | ごぼう入りつくね          |        | 豚ひき肉、鶏ひき肉                      | 片栗粉、パン粉、砂糖                           | ごぼう、玉ねぎ、しょうが                                | 塩、酒、濃口しょうゆ、みりん                               |
|         | 小松菜のおかか和え         |        | かつお節                           | 砂糖                                   | 小松菜、にんじん、しめじ                                | 濃口しょうゆ                                       |
|         | 若竹汁               |        | わかめ                            |                                      | たけのこ水煮                                      | 淡口しょうゆ、酒、みりん、だし昆布、だしかつお                      |
| 11<br>月 | ごはん               | ○      |                                | ごはん                                  |   |  |
|         | ひきなもち             |        | 鶏肉、油揚げ、高野豆腐                    | 白玉団子、サラダ油、砂糖                         | 大根、にんじん、ごぼう、干しいたけ                           | 濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、酒、みりん<br>和風だしの素                |
|         | ひじきの和え物           |        | ひじき                            | 砂糖、ごま油                               | 小松菜、にんじん                                    | 濃口しょうゆ、酒、酢                                   |
| 12<br>火 | ごはん               | ○      |                                | ごはん                                  |   |  |
|         | きびなごのから揚げ         |        | きびなご                           | 片栗粉、揚げ油                              |   | 塩  |
|         | キャベツのごま和え         |        |                                | ごま、砂糖                                | キャベツ、にんじん                                   | 淡口しょうゆ                                       |
|         | 春雨スープ             |        | 春雨                             |                                      | にんじん、玉ねぎ、青ねぎ、しょうが                           | 中華だしの素、塩、こしょう、酒、濃口しょうゆ                       |
| 13<br>水 | ミルクパン             | ○      |                                | ミルクパン                                |   |  |
|         | クリームシチュー          |        | 鶏肉、牛乳                          | サラダ油、じゃがいも、バター<br>小麦粉                | 玉ねぎ、にんじん                                    | 塩、こしょう、洋風だしの素                                |
|         | 元氣サラダ             |        | ハム、かつお節、刻み昆布                   | サラダ油、砂糖                              | きゅうり、キャベツ、ホールコーン                            | 酢、濃口しょうゆ、塩                                   |
| 14<br>木 | 豆ごはん              | ○      |                                | ごはん                                  | グリーンピース                                     | 酒、塩、だし昆布                                     |
|         | 鶏の塩こうじ焼き          |        | 鶏肉                             |                                      |   | 塩こうじ   |
|         | 実だくさんのみそ汁         |        | 油揚げ、中みそ                        |                                      | 小松菜、玉ねぎ、にんじん                                | だしじゃこ  |
| 15<br>金 | きつね丼              | ○      | 油揚げ、かまぼこ                       | ごはん、砂糖、片栗粉                           | 干しいたけ、玉ねぎ、にんじん<br>青ねぎ                       | 濃口しょうゆ、酒、淡口しょうゆ、みりん、塩<br>和風だしの素              |
|         | 大根のピリ辛浅漬け         |        |                                | 砂糖、ごま油                               | 大根、にんにく                                     | トウバンジャン、塩、酢                                  |

※ 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。

| 日   | 献立名         | 牛乳 | 赤の仲間<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力のもとになる     | 緑の仲間<br>体の調子を調える    | その他   |
|-----|-------------|----|----------------|-----------------------|---------------------|---|
| 18月 | ごはん         | ○  |                | ごはん                   |                     |   |
|     | プリアリ中華炒め    |    | 鶏肉             | ごま油、サラダ油、砂糖、片栗粉       | しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん  | 酒、濃口しょうゆ、トウバンジャン、淡口しょうゆ 酢                   |
|     | もやしのカレー炒め   |    |                | サラダ油                  | もやし、にんじん            | カレー粉、塩、こしょう                                 |
| 19火 | 炊き込みごはん     | ○  | 鶏肉、油揚げ         | ごはん、砂糖                | にんじん、しめじ            | 濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、酒、みりん<br>和風だしの素               |
|     | 新じゃがのそばろ煮   |    | 鶏ひき肉           | じゃがいも、サラダ油、砂糖<br>片栗粉  | しょうが                | 濃口しょうゆ、みりん、酒                                |
|     | 春キャベツのみそ汁   |    | 中みそ            |                       | キャベツ、玉ねぎ、にんじん、青ねぎ   | だしじゃこ                                       |
| 20水 | 黒糖パン        | ○  |                | 黒糖パン                  |                     |   |
|     | タラの香草パン粉焼き  |    | タラ             | サラダ油、パン粉、オリーブ油        | にんにく、バジル、パセリ        | 塩、こしょう、白ワイン                                 |
|     | 切千のペペロンチーノ  |    | ベーコン           | オリーブ油                 | 切り干し大根、にんにく、パセリ     | たかのつめ、濃口しょうゆ、塩、こしょう<br>洋風だしの素、白ワイン          |
|     | オニオンスープ     |    |                | サラダ油                  | 玉ねぎ、にんじん            | 淡口しょうゆ、塩、こしょう、洋風だしの素                        |
| 21木 | ごはん         | ○  |                | ごはん                   |                     |   |
|     | ふくさ卵        |    | 卵、鶏ひき肉         | サラダ油、砂糖               | 玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、青ねぎ  | 淡口しょうゆ、みりん、塩、酒、和風だしの素                       |
|     | ちくわの炒り煮     |    | ちくわ            | サラダ油、砂糖               | つきこんにやく、三度豆         | 濃口しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素                         |
|     | ほうれん草のすまし汁  |    |                |                       | ほうれん草、玉ねぎ、にんじん      | 淡口しょうゆ、塩、だしかつお、だし昆布                         |
| 22金 | ごはん         | ○  |                | ごはん                   |                     |   |
|     | 酢豚          |    | 豚肉、厚揚げ         | 片栗粉、揚げ油、ごま油、砂糖        | しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン  | 濃口しょうゆ、黒酢                                   |
|     | 切千大根の中華和え   |    |                | 砂糖、ごま油、ごま             | 切り干し大根、きゅうり、にんじん    | 濃口しょうゆ、中華だしの素、酢                             |
| 25月 | ごはん         | ○  |                | ごはん                   |                     |   |
|     | ジャージャー麺     |    | 豚ひき肉、赤みそ       | うどん、ごま油、砂糖            | しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん  | 酒、トウバンジャン                                   |
|     | サンラーツァイ     |    |                | 砂糖、サラダ油               | キャベツ、にんじん、セロリ       | 塩、酢   |
| 26火 | ごはん         | ○  |                | ごはん                   |                     |   |
|     | さばのごま焼き     |    | さば             | ごま                    | しょうが                | 濃口しょうゆ、酒                                    |
|     | ひじきと大豆の煮物   |    | ひじき、大豆、ちくわ     | サラダ油、砂糖               | にんじん、三度豆            | みりん、濃口しょうゆ、酒、和風だしの素                         |
|     | のっぺい汁       |    | 油揚げ            | 片栗粉                   | 大根、にんじん、こんにやく       | 淡口しょうゆ、塩、だしかつお                              |
| 27水 | 小型パン        | ○  |                | 小型パン                  |                     |   |
|     | ペンネのミートソース  |    | 牛ひき肉、豚ひき肉      | サラダ油、ペンネ、砂糖           | にんにく、玉ねぎ、にんじん       | 赤ワイン、ケチャップ、トマトピューレ<br>ウスターソース、塩、こしょう、洋風だしの素 |
|     | ほうれん草のツナサラダ |    | ツナ             | 砂糖、サラダ油               | ほうれん草、にんじん          | 濃口しょうゆ、塩、みりん                                |
| 28木 | ごはん         | ○  |                | ごはん                   |                     |   |
|     | ちくわの磯辺揚げ    |    | ちくわ、青のり        | 小麦粉、揚げ油               |                     |   |
|     | 根菜きんぴら      |    |                | サラダ油、砂糖、ごま            | にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく | 濃口しょうゆ、みりん、和風だしの素<br>いちみどつがらし               |
|     | 大根のみそ汁      |    | 中みそ            |                       | 大根、小松菜、しめじ          | だしじゃこ                                       |
| 29金 | キンパ         | ○  |                | ごはん、サラダ油、砂糖、ごま<br>ごま油 | 切り干し大根、にんにく、ほうれん草   | 濃口しょうゆ、コチュジャン、酒、中華だしの素<br>酢                 |
|     | ワンタンスープ     |    | ハム             | ワンタン                  | 玉ねぎ、にんじん、青ねぎ        | 淡口しょうゆ、酒、塩、こしょう、中華だしの素                      |