



# 3がつ 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 <small>あか</small> のなかま 体 <small>からだ</small> をつくるもとになる	黄 <small>き</small> のなかま エネルギーのもとになる	緑 <small>き</small> のなかま 体の調子 <small>しらべ</small> をととのえる	その他
2月	ごはん	○		ごはん		
	とりのてりやき		とりにく	さとう、ごまあぶら		こいくちしょうゆ、さけ
	きりぼしだいこんのもの		あぶらあげ	サラダあぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん さんどまめ	こいくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと
	ちゅうかふうコーンスープ			かたくりこ	たまねぎ、にんじん ホールコーン、クリームコーン	うすくちしょうゆ、ちゅうかだしのもと さけ、しお、こしょう
3火	はなずし	○	こうやどうふ、 ちりめんじゃこ、たまご	ごはん、さとう サラダあぶら	ほししいたけ、にんじん たけのこみず、えだまめ	しお、こいくちしょうゆ、す
	ぽかぽかじる		ぶたにく	かたくりこ	はくさい、にんじん、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
	ひしがたさんしょくゼリー			ひしがたさんしょくゼリー		
4水	きなこパン	○	きなこ	きかくパン、さとう サラダあぶら		しお
	ピーフンいりちゅうかスープ		ぶたにく	ピーフン、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ もやし、あおねぎ	こいくちしょうゆ、しお、こしょう ちゅうかだしのもと
	ひじきのごまあえ		ひじき	さとう、ごまあぶら、ごま	ほうれんそう、にんじん	こいくちしょうゆ、さけ、す
5木	ごはん	○		ごはん		
	しろみぎかなのピリットジャン		しろみぎかな	かたくりこ、サラダあぶら さとう	にんにく、しょうが	こいくちしょうゆ、す ちゅうかだしのもと、トウバンジャン
	キャベツのおかかあえ		かつおぶし	さとう	キャベツ、にんじん	こいくちしょうゆ
	もずくじる		もずく		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
6金	ごはん	○		ごはん		
	ねぎまんぱーぐ		とりひきにく	かたくりこ、パンこ、さとう	㊟あおねぎ	しお、さけ、こいくちしょうゆ、みりん
	げんきのでるこまつなサラダ		ツナ、ひじき	ごまあぶら、ごま	㊟こまつな、にんじん	す、こいくちしょうゆ、しお、こしょう
	だいこんのちゅうかスープ		わかめ		㊟だいこん	こいくちしょうゆ、しお、こしょう ちゅうかだしのもと
9月	けいはん	○	あぶらあげ、とりにく やきのり	ごはん、さとう、ごま	ほししいたけ、たくあん、しょうが あおねぎ	うすくちしょうゆ、みりん、しお、さけ ちゅうかだしのもと
	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、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
10火	ビーフカレーライス	○	ぎゅうにく	むぎごはん、サラダあぶら じゃがいも	にんにく、しょうが、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、ケチャップ あかワイン、チャツネ
	フルーツポンチ				みかんかんづめ、ももかんづめ パインかんづめ	
11水	あじつけパン	○		あじつけパン		
	さけのとうにゅうクリームシチュー		とうにゅう、さけボール	サラダあぶら、さつまいも こめこ	たまねぎ、にんじん	しお、こしょう、ようふうだしのもと
	やさしいチップス			さつまいも、かたくりこ サラダあぶら	ごぼう、れんこん	しお
12木	ごはん	○		ごはん		
	にくじゃが		ぶたにく	サラダあぶら、さとう ㊟じゃがいも	たまねぎ、にんじん、こんにやく	こいくちしょうゆ、さけ、わふうだしのもと
	ねぎサラダ		ハム	マヨネーズ	にんじん、ホールコーン ㊟あおねぎ	こいくちしょうゆ、す、しお、こしょう
13金	ごはん	○		ごはん		
	やきししゃも		ししゃも			
	ほうれんそうとはるさめのナムルふう			はるさめ、ごまあぶら、ごま	ほうれんそう、にんじん	ちゅうかだしのもと、こいくちしょうゆ す、しお
	とうふとわかめのみそじる		とうふ、わかめ ちゅうみそ、久御山みそ		たまねぎ、あおねぎ	だしじゃこ
16月	ごはん	○		ごはん		
	こまつなとじゃこのいために		ちりめんじゃこ	サラダあぶら、ごま ごまあぶら	こまつな、キャベツ	うすくちしょうゆ、みりん
	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	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ちゅうかだしのもと、ようふうだしのもと
17火	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。)