



7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	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
1 水	きな粉パン	○	きな粉	小型パン、砂糖、揚げ油		塩
	ほうれん草のナムル風			ごま油、いりごま	ほうれん草、にんじん	中華だしの素、濃口しょうゆ、酢、塩
	ピーフン入り中華スープ		ぶたにく 豚肉	ピーフン、ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし 青ねぎ	濃口しょうゆ、塩、こしょう、中華だしの素
2 木	ごはん	○		ごはん		
	さばの塩焼き		さば			塩
	切り干大根の煮物		あぶらあ 油揚げ	サラダ油、砂糖	切り干大根、にんじん、三度豆	濃口しょうゆ、みりん、和風だしの素
3 金	きのこのすまし汁	○	さつま揚げ		えのきだけ、しめじ、にんじん、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、だしかつお、だし昆布
	あぶ玉井		たまご あぶらあ 卵、油揚げ	ごはん、砂糖、片栗粉	小松菜、にんじん、玉ねぎ、白ねぎ	濃口しょうゆ、酒、和風だしの素
	沢煮椀		ぶたにく 豚肉		にんじん、玉ねぎ、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、こしょう、だしかつお だし昆布
6 月	ひじきごはん	○	とりにく あぶらあ 鶏肉、油揚げ、ひじき	ごはん、砂糖	にんじん	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、みりん、酒 和風だしの素
	牛肉のポン酢炒め		ぎゅうにく 牛肉	サラダ油、いりごま、砂糖	えのきだけ、ニラ、もやし	塩、こしょう、みりん、濃口しょうゆ ゆず果汁
	かぼちゃのみそ汁		わかめ、中みそ		かぼちゃ、玉ねぎ	だしじゃこ
7 火	ごはん	○		ごはん		
	はもの竜田揚げ		はも	ごま油、片栗粉、揚げ油	しょうが	濃口しょうゆ、塩、酒
	きゅうりのゆかり和え				きゅうり	ゆかり、塩
8 水	七タ汁	○		そうめん	にんじん、オクラ、ほししいたけ 青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、だしかつお、だし昆布
	飲み物セレクト		ジョアプレーン ジョアストロベリー			気になる野菜白ぶどう&ほうれん草
	ミートサンド		ぶた にく 豚ひき肉	コッペパン、砂糖 サラダ油、小麦粉	たま 玉ねぎ、にんじん	塩、こしょう、赤ワイン、ケチャップ ウスターソース
9 木	キャベツのスープ	○	ウィンナー	サラダ油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、パセリ	淡口しょうゆ、塩、こしょう、洋風だしの素
	夏野菜カレーライス		とり 鶏ひき肉	むぎ 麦ごはん、サラダ油	にんにく、しょうが、なす かぼちゃ、トマト、玉ねぎ、にんじん	カレールウ、カレー粉、ウスターソース 濃口しょうゆ、ケチャップ、赤ワイン チャツネ
	きゅうりのピクルス風			オリーブ油、砂糖	きゅうり、にんじん	塩、こしょう、酢、レモン汁
10 金	ごはん	○		ごはん		
	豚しゃぶ風		ぶたにく 豚肉	サラダ油	たま あお 玉ねぎ、青じそ	濃口しょうゆ、みりん、酢、梅びしお
	三度豆のごま和え		さんど まめ 三度豆、ごま	砂糖、すりごま	三度豆、にんじん	濃口しょうゆ
13 月	冬瓜のすまし汁	○	あぶらあ 油揚げ		とうがん 冬瓜、にんじん、青ねぎ	塩、淡口しょうゆ、みりん、だしかつお だし昆布
	ごはん			ごはん		
	万願寺とうがらしの炒め物		ちくわ、ちりめんじゃこ	サラダ油、砂糖	万願寺とうがらし	酒、みりん、濃口しょうゆ
14 火	きつねうどん	○	あぶらあ 油揚げ、かまぼこ	砂糖、うどん	たま 玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩 酒、だし昆布、だしかつお
	ごはん			ごはん		
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	
15 水	鶏肉のおろしソース	○	とりにく 鶏肉	砂糖、片栗粉	しょうが、白ねぎ、大根	濃口しょうゆ、みりん、酢
	なすのみそ汁		あぶらあ 油揚げ、中みそ		なす、玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	だしじゃこ
	ミルクパン			ミルクパン		
16 木	ポークビーンズ	○	ぶたにく だいず 豚肉、大豆	サラダ油、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん	塩、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ ウスターソース、洋風だしの素
	レモンサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、ホールコーン	酢、塩、こしょう、淡口しょうゆ、レモン汁

※ 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。