



9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 火	ひじきごはん	○	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
	切干大根とツナの塩昆布和え		ツナ、塩昆布	ごま油	切干大根、きゅうり	中華だしの素、こしょう、レモン汁
	豚汁		豚肉、中みそ		玉ねぎ、にんじん、ごぼう、白菜 青ねぎ	だしじゃこ
2 水	小型パン	○		小型パン		
	ポロネーズスパゲティ		牛ひき肉、豚ひき肉	サラダ油、スパゲティ、砂糖	玉ねぎ、にんじん、トマト缶	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう 洋風だしの素
	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	酢、塩、こしょう
3 木	チキンカレーライス	○	鶏肉	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 濃口しょうゆ、ケチャップ、赤ワイン チャツネ
	海藻サラダ		わかめ	サラダ油、砂糖	ホールコーン、玉ねぎ、にんじん	酢、塩、こしょう、濃口しょうゆ 淡口しょうゆ
			海藻サラダミックス			
4 金	ごはん	○		ごはん		
	さばのしょうが煮		さば	砂糖	しょうが	濃口しょうゆ、酒、酢、みりん
	ほうれん草ともやしの磯香和え		焼きのり		ほうれん草、もやし、にんじん	濃口しょうゆ、塩、みりん
	油揚げのすまし汁		油揚げ		大根、しめじ、つきこんにゃく	淡口しょうゆ、塩、だしかつお
7 月	油麩井	○	卵、油ふ、高野豆腐	ごはん、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、青ねぎ しょうが	淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩 和風だしの素、だしかつお
	大根の青じそ和え				大根、きゅうり、大葉、しょうが	濃口しょうゆ、みりん、酢
	かまぼこのすまし汁		かまぼこ、わかめ		にんじん、玉ねぎ	淡口しょうゆ、塩、だしかつお、だし昆布
8 火	ごはん	○		ごはん		
	鶏肉の梅さっぱり焼き		鶏肉	砂糖		濃口しょうゆ、みりん、酒、酢、梅びしお
	ニラともやしの和え物			砂糖、ごま油	ニラ、もやし、にんじん	濃口しょうゆ、みりん、塩、こしょう 中華だしの素
	小松菜のみそ汁		油揚げ、中みそ		小松菜、玉ねぎ、にんじん	だしじゃこ
9 水	黒糖パン	○		黒糖パン		
	秋の豆乳クリームシチュー		ベーコン、豆乳	サラダ油、さつまいも、米粉	玉ねぎ、にんじん	塩、こしょう、洋風だしの素
	ブロッコリーとキャベツのサラダ			砂糖、サラダ油	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	濃口しょうゆ、塩、こしょう、レモン汁
10 木	ごはん	○		ごはん		
	トピウオの南蛮漬け		トピウオ	片栗粉、揚げ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ピーマン	りんご酢、塩、こしょう
	三度豆のごま和え			砂糖、ごま	三度豆、にんじん	濃口しょうゆ
	えのきだけのすまし汁				えのきだけ、玉ねぎ、にんじん 青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、だしかつお、だし昆布
11 金	ごはん	○		ごはん		
	関東風肉じゃが		豚肉	サラダ油、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、つきこんにゃく グリーンピース	濃口しょうゆ、酒、和風だしの素
	さつま揚げときゅうりのごまみそ和え		さつま揚げ、白みそ	砂糖、ごま	きゅうり、にんじん	淡口しょうゆ、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 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
14月	わかめごはん	○	たきこみわかめ	ごはん		
	しょうゆラーメン		豚肉 中華めん	玉ねぎ、にんじん、もやし、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、こしょう 中華だしの素、洋風だしの素	
	きゅうりの華風和え		砂糖、ごま油	きゅうり	酢、濃口しょうゆ	
15火	ごはん	○		ごはん		
	カマスの竜田揚げ		カマス(加工品)	揚げ油		
	空心菜の炒めもの			サラダ油	空心菜、もやし、にんにく	中華だしの素、塩、こしょう
	ワンタンスープ			ワンタン	玉ねぎ、にんじん	淡口しょうゆ、塩、こしょう、中華だしの素
16水	コッペパン	○		コッペパン		
	かぼちゃのスコップコロッケ		牛ひき肉、豚ひき肉	サラダ油、パン粉 オリーブ油	玉ねぎ、かぼちゃ	塩、こしょう、洋風だしの素 ウスターソース
	ミネストローネ		ウィンナー	サラダ油、じゃがいも、砂糖	キャベツ、玉ねぎ、にんじん トマト缶、パセリ	ケチャップ、塩、こしょう、洋風だしの素 濃口しょうゆ、ウスターソース
17木	ごはん	○		ごはん		
	ちくわのカレー揚げ		ちくわ	小麦粉、揚げ油		カレー粉
	こんにゃくのピリ辛炒め			ごま油、砂糖、ごま	つきこんにゃく、三度豆	濃口しょうゆ、酒、和風だしの素 一味とうがらし
	もずく汁		もずく		にんじん、えのきだけ、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、みりん、だし昆布 だしかつお
18金	ごんじゅう	○	豚肉、油揚げ かつお節	ごはん、砂糖		濃口しょうゆ、酒、みりん
	五目煮豆		大豆、刻み昆布	砂糖	こんにゃく、にんじん、三度豆	濃口しょうゆ、酒、みりん
	じゃがいものみそ汁		わかめ、中みそ	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん	だしじゃこ
21月	敬老の日					
22火	国民の休日					
23水	秋分の日					
24木	ごはん	○		ごはん		
	マーボー豆腐		豚ひき肉、木綿豆腐 八丁みそ、中みそ	ごま油、砂糖、片栗粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ にんじん、青ねぎ	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
	もやしのナムル			ごま油、ごま	小松菜、もやし、にんじん	濃口しょうゆ、中華だしの素、こしょう レモン汁
25金	秋ごはん	○	小豆	ごはん	枝豆	酒、塩
	煮しめ		油揚げ、高野豆腐	砂糖	にんじん、れんこん、干しいたけ こんにゃく	みりん、濃口しょうゆ、酒、和風だしの素
	お月見汁		鶏肉	白玉団子	にんじん、小松菜	淡口しょうゆ、だし昆布、だしかつお
	お月見デザート			お月見デザート		
28月	ごはん	○		ごはん		
	治部煮		鶏肉、ふ	小麦粉、里芋、砂糖	干しいたけ、こんにゃく、にんじん 青ねぎ	酒、みりん、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ だし昆布、だしかつお
	じゃがいもとひじきの煮物		ひじき、さつま揚げ かつお節	じゃがいも、ごま油、砂糖	にんじん、三度豆	濃口しょうゆ、みりん
29火	ごはん	○		ごはん		
	白身魚のピリットジャン		タラ	片栗粉、揚げ油、砂糖	にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、酢、中華だしの素 トウバンジャン
	無限ピーマン		ツナ、かつお節	ごま油	ピーマン	中華だしの素、塩、こしょう
	チンゲンサイの中華スープ		豆腐	ごま油	チンゲン菜、にんじん	淡口しょうゆ、中華だしの素、塩、こしょう
30水	味付けパン	○		味付けパン		
	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	塩、こしょう、酢、洋風だしの素
	コーンポタージュ		ベーコン	サラダ油、米粉	にんじん、玉ねぎ、ホールコーン コーンペースト	塩こしょう、白ワイン、洋風だしの素