



5月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会
久御山町立佐山小学校

日 (曜)	献立名	赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	エネルギー たんぱく質
1 (水)	さかなのこうそうやしき オニオンスープ	しろみざかな ベーコン	にんにく、パセリ、パセリ たまねぎ、にんじん、パセリ	コッパ/ペ オリゴオイル じゃがいも、サラダあぶら	しお、こしょう、しろクイン うすくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのもと	518 kcal 26.1 g
2 (木)	チキンカレーライス だいにんのゆかりあえ	とりにく	にんじん、にんにく、しょうが 久御山町のたまねぎ だいにん、にんじん	むぎごはん、じゃがいも サラダあぶら	カレー、カレー、ウスターソース こいくちしょうゆ、クチャツツ あかクイン、チャツネ ゆかり、しお	654 kcal 18.9 g
7 (火)	きつねどん はりはりつけ	きゅうにゅう あぶらあげ、かまぼこ	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ あおねぎ きりほしだいにん、きゅうり	ごはん、さとう、かたくりこ さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ さけ、みりん、しお、だしかつお こいくちしょうゆ、みりん、す、しお	710 kcal 27.7 g
8 (水)	ペンネのミートソース ブロッコリーのサラダ	きゅうひきにく ふたひきにく	たまねぎ、にんじん、にんにく ブロッコリー、キャベツ、にんじん	ペンネ、サラダあぶら、さとう サラダあぶら、さとう	あかクイン、クチャツツ、トマトピューレ ウスターソース、しお、こしょう ようふうだしのもと しお、こしょう、こいくちしょうゆ レモン汁	581 kcal 24.8 g
9 (木)	どりにく、とやきどうふのもの ほうれんそうのあえもの	とりにく、やきどうふ かまぼこ、ふ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ にんにく、ホールコーン 久御山町のほうれんそう	ごはん さとう	さけ、こいくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと こいくちしょうゆ、しお、みりん	611 kcal 26.0 g
10 (金)	ごはん すだち わかめスープ	ごはん ふたにく カットわかめ、どうふ	しょうが、にんじん、たまねぎ たけのこみず、ピーマン たまねぎ	ごはん かたくりこ、サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、す、クチャツツ ちゅうかだしのもと さけ、しお、うすくちしょうゆ ちゅうかだしのもと、こしょう	623 kcal 23.5 g
13 (月)	ごはん ちくせんに きりほしだいにんのごますあえ	とりにく	にんじん、ごぼう、ほししいたけ れんこん、ごんにゃく きりほしだいにん、にんじん ほうれんそう	ごはん さといも、ごまあぶら、さとう	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 す、うすくちしょうゆ	559 kcal 19.0 g
14 (火)	きゅうにゅう ごはん さばのみそに だいにんのどりからいため ゆばのすましじる	きゅうにゅう さば、あかみそ、ちゅうみそ かつおぶし ゆば	しょうが だいにん、ごんにゃく にんじん、あおねぎ	ごはん さとう ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ こいくちしょうゆ、わふうだしのもと さけ、トウモロコシ うすくちしょうゆ、しお、だしこんが だしかつお	612 kcal 23.1 g
15 (水)	きゅうにゅう あじつけ/ペ こめこのどうにゅうクリームシチュー クリームサラダ	きゅうにゅう とりにく、どうにゅう きゅうにゅう	たまねぎ、にんじん きゅうり、久御山町のキャベツ	あじつけ/ペ じゃがいも、サラダあぶら、こめこ サラダあぶら	しお、こしょう、ようふうだしのもと リンゴす、しお、こしょう	596 kcal 21.1 g
16 (木)	きゅうかぶうたきごみごはん きゅうりのあおしそあえ コンタンスープ	やきがた きゅうにゅう	ほししいたけ、にんじん、えだまめ きゅうり、しそ、しょうが たまねぎ、にんじん	ごはん、さとう コンタン	こいくちしょうゆ、ウスターソース しお、こしょう、ちゅうかだしのもと こいくちしょうゆ、みりん、す うすくちしょうゆ、しお、こしょう ちゅうかだしのもと	484 kcal 18.4 g
17 (金)	きゅうにゅう ごはん ごぼういりつくね くきわかめのいためもの どうふのみそじる	きゅうにゅう ふたひきにく、とりにゅう くきわかめ どうふ、ちゅうみそ	ごぼう、たまねぎ、しょうが にんじん、たけのこみず にんじん、たまねぎ、あおねぎ	ごはん かたくりこ、ペ、さとう さとう、ごまあぶら	しお、さけ、こいくちしょうゆ、みりん こいくちしょうゆ、す だしじやこ	611 kcal 24.8 g
20 (月)	あつあけのちゅうかに キャベツとツナのしおこんがあえ	あつあけ、とりにく ツナ、しおこんが	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ チンゲンサイ、にんにく、しょうが ごんにゃく	ごまあぶら、さとう、かたくりこ ごまあぶら	こいくちしょうゆ、ようふうだしのもと ちゅうかだしのもと、さけ ちゅうかだしのもと、こしょう レモン汁	642 kcal 26.2 g
21 (火)	ごはん ふくさたまご きんぴらごぼう わかたけじる	ごはん たまご、とりにゅう さつまあげ カットわかめ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ あおねぎ ごぼう、にんじん、ごんにゃく たけのこみず	ごはん サラダあぶら、さとう ごまあぶら、さとう、ごま	うすくちしょうゆ、みりん、しお、さけ わふうだしのもと みりん、こいくちしょうゆ いちみどうからし うすくちしょうゆ、しお、みりん だしこんが、だしかつお	628 kcal 25.1 g

日 (曜)	献立名	赤色のたべもの (体をつくるものになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	エネルギー たんぱく質
	ぎゅうにゅう こがたべ	ぎゅうにゅう		こがたべ		
22 (水)	ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶたにく、だいず ひじき	にんにく、たまねぎ、にんじん マッシュルームみず、ホールコーン	サラダあがら、じゃがいも、さとう さとう、サラダあがら	トマトピューレ、ウスターソース しお、こしょう、クチヤツツ ようふうだしのもと こいくちしょうゆ、みりん、す、しお こしょう	533 kcal 25.5 g
23 (木)	ぎゅうにゅう ごはん こやどうふのうまに こまつなのおかかあえ	ぎゅうにゅう ごはん どりにく、かまぼこ こやどうふ かつおぶし		ごはん さとう		649 kcal 33.8 g
24 (金)	ぎゅうにゅう ごはん どりのからあげ きゅうりのピリからあさづけ たまねぎのみそしる	ぎゅうにゅう ごはん どりにく きゅうにゅう あぶらあげ、ちゅうみそ		ごはん かたくりこ、サラダあがら さとう、ごまあがら		640 kcal 24.1 g
27 (月)	ぎゅうにゅう ごはん かんとうふうにくじやが さんどまめのこまあえ	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにく さんどまめ		ごはん じゃがいも、さとう、サラダあがら さとう、ごま		594 kcal 21.1 g
28 (火)	ぎゅうにゅう ビビンバ かきたまじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、あかみそ ちゅうみそ たまご		ごはん ごはん、サラダあがら、さとう ごまあがら、ごま かたくりこ		671 kcal 23.9 g
29 (水)	ぎゅうにゅう こくとうべい マジライ キャベツのスーパ	ぎゅうにゅう こくとうべい マジ ベーコン		こくとうべい ごむぎこ、パンこ、サラダあがら さとう じゃがいも		677 kcal 29.6 g
30 (木)	ぎゅうにゅう まめごはん たまきうどん だいにんのあつさりづけ	ぎゅうにゅう まめごはん あぶらあげ、かまぼこ だいにん、にんじん		ごはん うどん、かたくりこ		587 kcal 22.1 g
31 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのねぎしおたれ さつまあげときゅうりのこまみそあえ なめこのあかだし	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにく さつまあげ、しろみそ どうふ、あかみそ ちゅうみそ		ごはん ごまあがら、かたくりこ ごま、さとう		636 kcal 27.0g

※ 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。

今日の地場産

2日(木)「チキンカレーライス」玉ねぎ
9日(木)「ほうれん草の和え物」ほうれん草
15日(水)「グリーンサラダ」キャベツ



23日(木)「高野豆腐の旨煮」玉ねぎ
「小松菜のおかか和え」小松菜
31日(金)「豚肉のねぎ塩だれ」玉ねぎ

