



6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 (エネルギーのもとになる)	その他	エネルギー たんぱく質
3 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	とりすきやき	とりにく、やきどうふ かまぼこ、ふ	にんじん、こんにゃく、はくさい しろねぎ	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、さけ	605 kcal 24.0 g
	きゅうりのこんぶあえ	しおこんぶ	きゅうり、にんじん		うすくちしょうゆ、みりん	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
4 (火)	やきししゃも	ししゃも	にんじん	サラダあがら	うすくちしょうゆ、さけ、しお、こしょう	576 kcal 23.2 g
	にんじんしりしり	リナ			だしじやこ	
	かぼちゃのみそしる	あがらあげ、ちゅうみそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん あおねぎ			
5 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こがたパン			こがたパン		
	トマトとなすのスパゲティ	ペーコン	にんにく、にんじん、トマトかん 久御山町のなす、たまねぎ トマト	スパゲティ、オリーブオイル さとう	しお、こしょう、こいくちしょうゆ ケチャップ、ウスターソース ようふうだしのもと、あかウイン	603 kcal 21.1 g
	カリポリサラダ		だいこん、にんじん、きゅうり	サラダあがら、さとう	す、しお、こしょう、こいくちしょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくみそひじきどん	とりひきにく、ひじき ちゅうみそ	にんじん、たまねぎ、しょうが さんどまめ	ごはん、サラダあがら、さとう	さけ、こいくちしょうゆ、みりん	613 kcal 24.1 g
6 (木)	きりほしだいこんのちゅうかうあえもの		きりほしだいこん、にんじん きゅうり	さとう、こまあがら	こいくちしょうゆ、ちゅうかうだしのもと こしょう、レモンじる	
	えのきだけのすましじる		えのきだけ、たまねぎ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、みりん だしかつお、だしこんぶ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
7 (金)	ごはん			ごはん		
	ホイコーロー	ぶたにく、はちちようみそ	キャベツ、にんじん、ピーマン しょうが、にんにく	サラダあがら、さとう、かたくりこ	さけ、みりん、こしょう、チンゲンジャヤン こいくちしょうゆ、しお、トウモロコシヤン	587 kcal 23.0 g
	トウナスーズ		たまねぎ、にんじん、ほししいたけ チンゲンサイ、たけのこみず	トウク、こまあがら	ちゅうかうだしのもと、しお うすくちしょうゆ、こしょう	
10 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	あつあげのごまみそそばろに	とりひきにく、あつあげ ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく さんどまめ	じゃがいも、サラダあがら、こま ねりごま、さとう	うすくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと	635 kcal 24.0 g
	くきわかめのサラダ	くきわかめ	ホールコーン、えだまめ	サラダあがら、さとう	す、しお、こしょう、こいくちしょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	けいはん	とりにく、あがらあげ	しょうが、あおねぎ、ほししいたけ たくあん	ごはん、さとう、こま	ちゅうかうだしのもと、うすくちしょうゆ さけ、みりん、しお	588 kcal 23.0 g
11 (火)	ごまちくサラダ	ちくわ	きゅうり	さとう、こま、ねりごま	こいくちしょうゆ、す	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	コッパパン			コッパパン		
12 (水)	ポークチチュー	ぶたにく	にんにく、にんじん、たまねぎ	サラダあがら、じゃがいも、さとう	あかウイン、ハヤシルウ、ケチャップ ウスターソース、デミタラソース しお、こしょう、ようふうだしのもと	636 kcal 25.1 g
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ、にんじん、きゅうり	サラダあがら、さとう	す、しお、こしょう、レモンじる	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13 (木)	ごはん			ごはん		
	ソーポーなす	ぶたひきにく、ちゅうみそ あかみそ	にんにく、しょうが、にんじん あおねぎ 久御山町のなす、たまねぎ	こまあがら、さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、ようふうだしのもと ちゅうかうだしのもと、チンゲンジャヤン トウモロコシヤン、さけ	533 kcal 18.2 g
	チンゲンサイのナムル		チンゲンサイ、にんじん、しめじ	さとう、こまあがら	こいくちしょうゆ、す、しお	
14 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	いわしのカレーあげ	いわし		かたくりこ、サラダあがら	しお、カレーこ、こいくちしょうゆ、さけ	632 kcal 22.3 g
	コールスローサラダ		キャベツ、にんじん、ホールコーン	オリーブオイル、さとう	す、しお、こしょう	
	ABCスーゾ	ウインナー	たまねぎ、にんじん	ABCスカロニ、オリーブオイル	ようふうだしのもと、しお、こしょう うすくちしょうゆ	

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 (エネルギーのもとになる)	その他	エネルギー たんぱく質
17 (月)	きりほしたいいんいりふたキムチ わかめスーヅ	ぎゅうにゅう		ごはん	こいくちしょうゆ、さけ、トウバンツヤン ちゅうかだしのもと、うすくちしょうゆ しお	579 kcal 23.5 g
		ぎゅうにゅう	きつわかめ			
		ごはん				
18 (火)	さばのしょうかに ほうれんそうのおかかあえ あぶらあげのみそしる	さば	しょうが	ごはん	こいくちしょうゆ、さけ、す、みりん こいくちしょうゆ	659 kcal 26.2 g
		かつおぶし	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	さとう	だしじゃこ	
		あぶらあげ、ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ			
19 (水)	ぎゅうにゅう きなこパ	ぎゅうにゅう		こがたパ、さとう、サラダあぶら	しお	480 kcal 18.0 g
		きなこ		オリークオイル、さとう	しお、こしょう、レモンじる	
		ふたにく	にんじん、 久御山町のきゅうり しょうが、にんにく、もやし あおねぎ、 久御山町のたまねぎ	ピーマン、ごまあぶら	しお、こしょう、こいくちしょうゆ ちゅうかだしのもと	
20 (木)	トルティージャ かみかみこんぶサラダ オニオンスーヅ	ぎゅうにゅう		ごはん		585 kcal 21.3 g
		ごはん		じゃがいも	しお、こしょう、ようふうだしのもと クチャツヅ	
		たまご、ウインナー	たまねぎ、にんじん	さとう、ごまあぶら	うすくちしょうゆ、す	
21 (金)	ぎゅうにゅう しょうがごはん とりにくのさっぱりうめやき どうがんのすましじる	ぎゅうにゅう				606 kcal 23.8 g
		あぶらあげ	しんしょうが	ごはん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ しお、みりん、わふうだしのもと、さけ	
		とりにく		さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ、す、うめ しお、うすくちしょうゆ、みりん だしかつお、だしこんぶ	
24 (月)	ぎゅうにゅう キーカリーライス かいそうサラダ	ぎゅうにゅう			こいくちしょうゆ、クチャツヅ、カレー カールウ、あかワイン、チャツネ ウスターソース、ようふうだしのもと	704 kcal 20.6 g
		ぎゅうにゅう		ごはん	うすくちしょうゆ、みりん、さけ	
		ごはん	さわら、しろみそ	さとう	みりん、うすくちしょうゆ、ゆずかじゅう	569 kcal 25.7 g
25 (火)	ぎゅうにゅう のっぺいじる		あぶらあげ	さとう	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお	
		ぎゅうにゅう		ごはん		
		あじつけパ		さとう	みりん、さけ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
26 (水)	ぎゅうにゅう あじつけパ ミネストローネ	ぎゅうにゅう		あじつけパ	クチャツヅ、ようふうだしのもと、しお こしょう、ウスターソース こいくちしょうゆ	673 kcal 20.6 g
		しらたまポッチ	ウインナー	じゃがいも、サラダあぶら、さとう		
		ぎゅうにゅう	パインのかんづめ	しらたまだんご、カクテルセリー さとう		
27 (木)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがやき きゅうりのピリからあさづけ なすのみそしる	ぎゅうにゅう		ごはん		611 kcal 25.8 g
		ごはん		さとう	みりん、さけ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
		ぶたにく	にんじん、しょうが 久御山町のたまねぎ	さとう、サラダあぶら	トウバンツヤン、しお、す	
28 (金)	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのレモンソース ニラとちやしのあえもの ジュリアンスーヅ	ぎゅうにゅう		ごはん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん レモンじる	657 kcal 22.7 g
		さとう	きゅうり、にんにく	かたくりこ、サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん、しお ちゅうかだしのもと	
		あぶらあげ、ちゅうみそ	にんじん、えのきだけ、あおねぎ 久御山町のなす	さとう、ごまあぶら	ようふうだしのもと、うすくちしょうゆ しお	

※ 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。

今日の世帯産

5日(水) 「トマトとなすのスパゲティ」 なす、たまねぎ、トマト
19日(水) 「きゅうりのサワーづけ」 きゅうり、「ピーマン入りちゅうかスーヅ」 たまねぎ
27日(木) 「ぶたにくのしょうが焼き」 たまねぎ、「なすのみそ汁」 なす



13日(木) 「ラーボーなす」 なす、たまねぎ

