



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 (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 たんばく質
1 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん	こいくちしょうゆ、みりん、す、うめひしお	590 kcal 24.7 g
	ふたしやぶふう	ふたにく	たまねぎ、しそ	サラダあがら	こいくちしょうゆ	
	さんどまめのこまあえ		さんどまめ、にんじん	さとう、こま		
2 (火)	どうかんのくずじる	とりひきにく	とうがん、にんじん、あおねぎ	かたくりこ	しお、うすくちしょうゆ、だしかつお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん	とりにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ こんにゃく	ごはん	ちゅうかだしのもと、しお、さけ	589 kcal 21.1 g
3 (水)	しおにくじゃが		まんがんにじょうからし	サラダあがら、さとう	さけ、みりん、こいくちしょうゆ	
	まんがんにじょうからしのためもの	ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こがたパン		
4 (木)	こがたパン		にんじん、にんにく 久御山町のなす、たまねぎ	パン、サラダあがら、さとう	あかウイユ、ウチヤツタ、トマトピューレ	588 kcal 24.3 g
	なすのミートペンネ	ぎゅうひきにく	キヤベツ、にんじん、 久御山町のきゅうり	オリーオイル、さとう	す、しお、こしょう	
	フレッシュサラダ					
5 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	キムチ、たくあん	ごはん、サラダあがら	こいくちしょうゆ、す	586 kcal 17.2 g
	ごはん	きゅうにゅう		サラダあがら、さとう、こま	ちゅうかだしのもと、しお、さけ	
	はものたつたあげ	はち	しょうが、にんにく	さとう	こいくちしょうゆ、さけ	601 kcal 25.9 g
8 (月)	きゅうりのうめかつおあえ	かつおぶし	きゅうり	ごまあがら、かたくりこ	うめひしお、こいくちしょうゆ	
	たなはたじる		にんじん、オクラ、ほししいたけ あおねぎ	そうめん	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	こいくちしょうゆ、みりん、さけ	572 kcal 23.7 g
9 (火)	ごはん	いとかつお、あおのり	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、ほししいたけ	ごま、さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ	
	さわらのしモンしょうゆかけ	さわら	さんどまめ	ごまあがら、さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、オイスターソース	693 kcal 29.2 g
	ひじきとだいずのにもの	ひじき、だいず、ちくわ	さんどまめ	サラダあがら、さとう	みりん、こいくちしょうゆ、さけ	
10 (水)	かほちやのみそしる	カットわかめ、ちゅうみそ	久御山町のかほちや、たまねぎ あおねぎ		わふうだしのもと	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		さとう、ごまあがら	だしじやこ	
	こくとうパ		たまねぎ、にんじん、ほししいたけ	ごはん	しお、さけ、わふうだしのもと	643 kcal 25.9 g
11 (木)	ちくさやき	ツナ、たまご	キヤベツ、たまねぎ、パセリ	サラダあがら、さとう	しお、さけ、わふうだしのもと	
	ミネストローネ	ベーコン	トマトかん	じやかいも、サラダあがら、さとう	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお	
	れいとうみかん		れいとうみかん		こしょう、ウスターソース	
12 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こくとうパ	こいくちしょうゆ、しお、こしょう	
	どうもろこしごはん		にんにく、たまねぎ、にんじん	ごはん、サラダあがら、さとう	ケチャップ、ウスターソース、カレー	606 kcal 23.1 g
	みそラーメン	ふたにく、ちゅうみそ	しょうが、にんにく、あおねぎ	ごまきこ	ケチャップ、ウスターソース、カレー	
16 (火)	パンサンデー	ハム	キヤベツ、きゅうり、にんじん	かたくりこ、サラダあがら	しょうが、さけ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん	しお、さけ	
	なつやさいカレー	とりにく	にんにく、しょうが、にんじん 久御山町のなす、かほちや トマト、たまねぎ	むぎごはん、サラダあがら	カレー、カレー、ウスターソース	688 kcal 19.7 g
17 (水)	おこうごサラダ		しお、にんじん	じやかいも	こいくちしょうゆ、ウチヤツタ	
			たくあん、キヤベツ、にんじん	ごま、サラダあがら、さとう	あかウイユ、チャップネ	
	リクエストきゅうしよく				こいくちしょうゆ、す、しお、こしょう	

※ 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

3日(水) 「なすのミートペンネ」 なす、たまねぎ 「フレッシュサラダ」 きゅうり
9日(火) 「かほちやのみそしる」 かほちや、たまねぎ、あおねぎ

16日(火) 「夏野菜カレー」 なす、かほちや、トマト、たまねぎ

