



9月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会
久御山町立佐山小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんばく質
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ひじきごはん	とりにく、ひじき、あぶらあげ	にんじん	ごはん、さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ みりん、さけ、わふうだしのもと	599 kcal 19.9 g
2 (月)	きりほしだいこんのサラダ		きりほしだいこん、にんじん ホールコーン	オリークオイル、さとう	す、しお、こしょう	
	すいとんじる	ちゅうみそ	だいにん、ごぼう、にんじん しめじ、あおねぎ	こむぎこ、しらたまこ	だしじやこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
3 (火)	スコップコロッケ	あいびぎにく	たまねぎ	サラダあぶら、じゃがいも バター、オリークオイル	しお、こしょう、ようふうだしのもと ウスターソース	585 kcal 19.4 g
	キャベツのスーパ	ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん パセリ		しお、こしょう、うすくちしょうゆ ようふうだしのもと	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きなこパン	きなこ		こかたパン、さとう サラダあぶら	しお	527 kcal 19.0 g
4 (水)	いためビーフン	とりにく	しょうが、キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン、ほししいたけ	ごまあぶら、ビーフン	オイスターソース、こいくちしょうゆ ちゅうかだしのもと、しお、こしょう	
	くきわかめとコーンのサラダ	くきわかめ	ホールコーン、えだまめ	サラダあぶら、さとう	りんごす、しお、こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
5 (木)	さばのこまやき	さば	しょうが	ごま	こいくちしょうゆ、さけ	648 kcal 25.2 g
	にんじんしりしり	ツナ	にんじん	サラダあぶら	うすくちしょうゆ、さけ、しお、こしょう	
	いものこじる	ちゅうみそ	しめじ、えのきだけ、たまねぎ にんじん、あおねぎ	さといも	だしじやこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
6 (金)	ソーポーナス	ふたひきにく、あかみそ ちゅうみそ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、あおねぎ 久御山町のなす	ごまあぶら、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 チンメンジャーン、トウバンジャン、さけ	523 kcal 18.6 g
	きゅうりとわかめのすのもの	カットわかめ	久御山町のきゅうり	さとう	す、しお、こいくちしょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
9 (月)	ジャージャーめん	ふたひきにく、あかみそ	たまねぎ、にんじん、ニラ しょうが、にんにく	うどん、ごまあぶら、さとう	さけ、トウバンジャン	621 kcal 22.0 g
	ちやしのナムル		ちやし、こまつな、にんじん	ごま、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、ちゅうかだしのもと こしょう、レモンじる	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
10 (火)	じぶに	とりにく、ふ	ほししいたけ、こんにゃく にんじん、あおねぎ	こむぎこ、さといも、さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ さけ、みりん、だしこんが、だしかつお	710 kcal 27.3 g
	のりしおピーズ	だいず、あおのり		かたくりこ、サラダあぶら	しお、こしょう	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじつけパン			あじつけパン		
11 (水)	コンクリームシチュー	とりにく、ぎゅうにゅう	ホールコーン、クリームコーン たまねぎ、にんじん	じゃがいも、こむぎこ バター、サラダあぶら	しお、こしょう、ようふうだしのもと	716 kcal 23.6 g
	キャベツのピクルスふう		にんじん、久御山町のキャベツ	オリークオイル、さとう	しお、こしょう、す、レモンじる	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12 (木)	ぎょうざどん	ふたひきにく	にんにく、しょうが、キャベツ、ニラ にんじん、たまねぎ、ほししいたけ あおねぎ、しょうが	ごはん、サラダあぶら かたくりこ、ごまあぶら	さけ、しお、こしょう、こいくちしょうゆ	608 kcal 22.6 g
	はるさめスーパ			はるさめ	ちゅうかだしのもと、しお、さけ こしょう、こいくちしょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
13 (金)	さわらのしおこじやき	さわら			しおこじ	543 kcal 25.0 g
	ちくわのいりに	ちくわ	こんにゃく、さんどまめ	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと	
	えのきだけのすましじる		えのきだけ、たまねぎ、にんじん あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんが	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質
	ぎゅうにゅう はぎごはん	ぎゅうにゅう あずき	えだまめ	ごはん	さけ、しお	
17 (火)	ちくせんに おつきみパンチ	とりにく	にんじん、ごぼう、こんにゃく ほしいたけ、れんこん	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	615 kcal 20.6 g
	ぎゅうにゅう ミートサンド	ぎゅうにゅう あいびきにく		コッペパン、さとう サラダあぶら、ごまぎこ サラダあぶら	あかウイン、クチャツツ、ウスターソース しお、こしょう	
18 (水)	カレーキヤベツ		キヤベツ、ホールコーン	サラダあぶら	カレーこ、しお、こしょう	564 kcal 22.2 g
	オニオンスープ	ペーコン	たまねぎ、にんじん、パセリ	サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのもと	
	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		
19 (木)	ぶたにくのごまだれ ほうれんそうのおかかあえ	ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん 久御山町のほうれんそう	ごはん サラダあぶら、ごま、さとう さとう	さけ、しお、こいくちしょうゆ、す こいくちしょうゆ	646 kcal 30.1 g
	どうふのみそしる	あぶらあげ、どうふ、カットわかめ ちゅうみそ			だしじょこ	
	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		518 kcal 19.4 g
20 (金)	はっぽうさい	ぶたにく	にんじん、はくさい、たまねぎ だけのこみずに、チンゲンサイ きくらげ、もやし	さとう、ごまあぶら かたくりこ	こいくちしょうゆ、ようふうだしのもと しお、さけ、ちゅうかだしのもと	
	ごまちくサラダ	ちくわ	きゅうり	さとう、ごま	こいくちしょうゆ、しお	
	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		
24 (火)	おこのみやき チンゲンサイとしめじのかふうあえ	たまご、ぶたにく、かつおぶし あおのり	キヤベツ、あおねぎ、ペにしょうが チンゲンサイ、にんじん、しめじ たまねぎ、にんじん、あおねぎ	こむぎこ、かたくりこ さとう、ごまあぶら	しお、おこのみやきソース す、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ しお、だしこんぶ、だしかつお	599 kcal 22.8 g
	ぎゅうにゅう こがたパン	ぎゅうにゅう		こがたパン		
25 (水)	チリコンカン	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく だいず	にんじん、たまねぎ、にんにく マッシュルームみず	サラダあぶら	トマトピューレ、クチャツツ、こしょう しお、ウスターソース、ちゅうのうソース	563 kcal 26.6 g
	きりほしのパペロンチーノ	ペーコン	きりほしだいこん、にんにく パセリ	オリーブオイル	とうがらし、こいくちしょうゆ、しお こしょう、ようふうだしのもと、しるワイン	
	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		
26 (木)	トビウオのソリス	トビウオ	たまねぎ、にんじん、ピーマン 久御山町のきゅうり たまねぎ、あおねぎ 久御山町のなす	かたくりこ、サラダあぶら さとう	りんごす、しお、こしょう しお、ゆかり	566 kcal 24.1 g
	なすのみそしる	あぶらあげ、ちゅうみそ			だしじょこ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
27 (金)	ポーカカレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが	ごはん、じやがいも サラダあぶら	カレーウ、カレーこ、ウスターソース こいくちしょうゆ、クチャツツ あかウイン、チャツネ	658 kcal 19.9 g
	サンラーツアイ		キヤベツ、セロリ、にんじん	さとう、サラダあぶら	しお、す	
	ぎゅうにゅう ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん		
30 (月)	とりごぼう きゅうりのあおじそあえ	とりにく	ごぼう きゅうり、しそ、しょうが	かたくりこ、サラダあぶら さとう、ごま	しお、こしょう、うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ、さけ こいくちしょうゆ、みりん、す うすくちしょうゆ、しお、だしこんぶ だしかつお	601 kcal 21.4 g
	ゆばのすましじる	ゆば	にんじん、あおねぎ			

※ 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

6日(金) 「マナーなす」 なす 「きゅうりとわかめの酢の物」 きゅうり
19日(木) 「ほうれん草のおかか和え」 ほうれん草



11日(水) 「キヤベツのピクルス風」 キヤベツ
26日(木) 「きゅうりのゆかり和え」 きゅうり 「なすのみそ汁」 なす

