



# 10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<br>血や肉になる                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                           | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                  | その他                                                                                           | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----------|----------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
|           | ぎゅうにゅう<br>ごはん                                      | ぎゅうにゅう                         |                                                            | ごはん                                               |                                                                                               |                    |
| 1<br>(火)  | さんまのまつまえに<br>キャベツのおひたし                             | さんま、きりこんぶ<br>かまぼこ              | しょうが<br>キャベツ、にんじん                                          | さとう                                               | す、こい<ちしようゆ、さけ<br>うす<ちしようゆ、みりん、しお<br>わふうだしのもと                                                  | 638 kcal<br>24.0 g |
|           | さつまいものみそしる                                         | ちゅうみそ                          | たまねぎ、にんじん、あおねぎ                                             | さつまいも                                             | だしじょこ                                                                                         |                    |
|           | ぎゅうにゅう<br>あじつけ/ペ                                   | ぎゅうにゅう                         |                                                            | あじつけ/ペ                                            |                                                                                               |                    |
| 2<br>(水)  | ポトフ<br>スカロニサラダ                                     | ベーコン                           | たまねぎ、キャベツ<br>久御山町のにんじん<br>ホールコーン<br>久御山町のにんじん、きゅうり         | オリーオイル、じゃがいも<br>スカロニ、サラダあぶら<br>さとう                | しお、こしょう、ようふうだしのもと<br>うす<ちしようゆ<br>しお、こしょう、す、ようふうだしのもと                                          | 675 kcal<br>21.8 g |
| 3<br>(木)  | リクエストきゅうしよく                                        | ぎゅうにゅう                         |                                                            |                                                   |                                                                                               |                    |
|           | ぎゅうにゅう                                             | ぎゅうにゅう                         |                                                            |                                                   |                                                                                               |                    |
| 4<br>(金)  | チキンカレーライス<br>だいにんのあつさりつけ                           | とりにく                           | たまねぎ、にんじん、にんにく<br>しょうが、トマトかん<br>だいにん、きゅうり                  | ごはん、おしおぎ<br>じゃがいも、サラダあぶら                          | カレーウ、カレー、ウスターソース<br>こい<ちしようゆ、ようふうだしのもと<br>ケチャップ、あかウイン、チャップネ<br>こふちゃ                           | 659 kcal<br>19.8 g |
|           | ぎゅうにゅう<br>ごはん                                      | ぎゅうにゅう                         |                                                            | ごはん                                               |                                                                                               |                    |
| 8<br>(火)  | さばのみそに<br>さんしよくごまあえ<br>じゃがいものみそしる                  | さば、しろみそ、ちゅうみそ<br>ちゅうみそ         | しょうが<br>きりほしだいにん、さんどまめ<br>にんじん<br>たまねぎ、にんじん、あおねぎ           | さとう<br>さとう、ごま<br>じゃがいも                            | こい<ちしようゆ、さけ、みりん<br>こい<ちしようゆ、みりん<br>だしじょこ                                                      | 652 kcal<br>23.7 g |
|           | ぎゅうにゅう<br>コッペ/ペ                                    | ぎゅうにゅう                         |                                                            | コッペ/ペ                                             |                                                                                               |                    |
| 9<br>(水)  | こめことどうにゅうの<br>クリームシチュー<br>きゅうりとコーンのサラダ             | ベーコン、どうにゅう<br>ホールコーン、久御山町のきゅうり | たまねぎ、にんじん、パセリ<br>ホールコーン                                    | じゃがいも、サラダあぶら<br>こめ<br>サラダあぶら、さとう                  | しお、こしょう、ようふうだしのもと<br>チリウパッパ<br>レモンじる、す、しお、こしょう                                                | 589 kcal<br>20.3 g |
|           | ぎゅうにゅう                                             | ぎゅうにゅう                         |                                                            |                                                   |                                                                                               |                    |
| 10<br>(木) | ちゅうかふうたきこめごはん<br>こやどようふのにも<br>ふたにくとこんにやくの<br>いためもの | やきふた<br>とりにく、こやどようふ<br>ふたにく    | ほしいたけ、にんじん、えだまめ<br>にんじん、たまねぎ、ほしいたけ<br>さんどまめ<br>こんにやく、あおねぎ  | ごはん、さとう<br>サラダあぶら、さといも<br>さとう、かたくりこ<br>サラダあぶら、さとう | こい<ちしようゆ、オリーブソース<br>しお、こしょう、ちゅうかだしのもと<br>うす<ちしようゆ、みりん<br>わふうだしのもと<br>こい<ちしようゆ、みりん<br>わふうだしのもと | 638 kcal<br>29.1 g |
|           | ぎゅうにゅう                                             | ぎゅうにゅう                         |                                                            |                                                   |                                                                                               |                    |
| 11<br>(金) | ごはん<br>ヤンニョムチキン<br>ニラともやしのいためもの<br>わかめスープ          | とりにく<br>カットわかめ                 | にんにく<br>もやし、ニラ、にんじん<br>たまねぎ                                | ごはん<br>かたくりこ、サラダあぶら<br>さとう、ごまあぶら、ごま<br>ごまあぶら      | コチコチヤン、ケチャップ<br>こい<ちしようゆ<br>しお、こしょう、こい<ちしようゆ<br>ちゅうかだしのもと、みりん<br>さけ、しお、うす<ちしようゆ<br>ちゅうかだしのもと  | 617 kcal<br>24.9 g |
|           | ぎゅうにゅう<br>ごはん                                      | ぎゅうにゅう                         |                                                            | ごはん                                               |                                                                                               |                    |
| 15<br>(火) | ホイコーロー<br>ちゅうかふうコーンスープ                             | ふたにく、はっちようみそ<br>ベーコン           | キャベツ、にんじん、ピーマン<br>しょうが、にんにく<br>たまねぎ、にんじん、ホールコーン<br>クリームコーン | こがた/ペ<br>サラダあぶら、さとう<br>かたくりこ<br>かたくりこ             | さけ、しお、こしょう、チンメンジャン<br>こい<ちしようゆ、みりん<br>トウバンジャン、ちゅうかだしのもと<br>うす<ちしようゆ、ちゅうかだしのもと<br>さけ、しお、こしょう   | 634 kcal<br>25.6 g |
|           | ぎゅうにゅう<br>こがた/ペ                                    | ぎゅうにゅう                         |                                                            | こがた/ペ                                             |                                                                                               |                    |
| 16<br>(水) | わふうス/パザチ<br>かいそうサラダ                                | ベーコン、とりひきにく<br>カットわかめ          | たまねぎ、しめじ、えのきだけ<br>しいたけ、あおねぎ<br>たまねぎ、キャベツ、にんじん              | ス/パザチ、ごま<br>ごまあぶら<br>サラダあぶら、さとう                   | こい<ちしようゆ、うす<ちしようゆ<br>わふうだしのもと、ようふうだしのもと<br>しお、こしょう、チリウパッパ<br>す、しお、こしょう、こい<ちしようゆ<br>うす<ちしようゆ   | 567 kcal<br>22.9 g |
|           | ぎゅうにゅう<br>ごはん                                      | ぎゅうにゅう                         |                                                            | ごはん                                               |                                                                                               |                    |
| 17<br>(木) | タラのピリットジャン<br>てつまんナムル<br>コンタンスープ                   | タラ<br>コンタンスープ                  | にんにく、しょうが<br>にんじん、えのきだけ<br>久御山町のほうれんそう<br>にんじん、久御山町のたまねぎ   | かたくりこ、サラダあぶら<br>さとう<br>ごまあぶら、さとう<br>コンタン          | こい<ちしようゆ、す、トウバンジャン<br>ちゅうかだしのもと<br>す、こい<ちしようゆ<br>うす<ちしようゆ、しお、こしょう<br>ちゅうかだしのもと                | 554 kcal<br>23.3 g |



| 日         | 献立名        | 赤の仲間<br>血や肉になる      | 緑の仲間<br>体の調子を整える                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                     | その他                                                              | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----------|------------|---------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 18<br>(金) | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              | にんじん                                 | ごはん、サラダあがら                           | うす<ちしやうゆ、しお、こしやう<br>ようふうだしのもと                                    | 614 kcal<br>19.9 g |
|           | キャロットライス   |                     |                                      |                                      |                                                                  |                    |
|           | とり<のトマトに   | とり<                 | たまねぎ、にんじん、パセリ<br>マッシュルームみず、トマトかん     | サラダあがら、じゃがいも<br>さとう                  | しお、こしやう、ようふうだしのもと<br>クチャツツ、ウスターソース<br>こいくちしやうゆ、あかワイン             |                    |
| 21<br>(月) | レモンサラダ     |                     | キャベツ、にんじん、ホールコーン                     | サラダあがら、さとう                           | レモンじる、す、しお、こしやう<br>うす<ちしやうゆ                                      | 594 kcal<br>24.9 g |
|           | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              |                                      | ごはん                                  | うす<ちしやうゆ、みりん、しお、さけ<br>わふうだしのもと                                   |                    |
|           | ごはん        |                     | にんじん、たまねぎ、ほししいたけ<br>あおねぎ             | サラダあがら、さとう                           | こいくちしやうゆ、みりん、さけ<br>わふうだしのもと                                      |                    |
| 22<br>(火) | ふくさたまご     | たまご、とりひき<           |                                      | サラダあがら、さとう                           | うす<ちしやうゆ、しお、みりん<br>だしかつお、だしこんが                                   | 563 kcal<br>18.1 g |
|           | ひじきのいりに    | ひじき、ちくわ、あぶらあげ       | さんどまめ、こんにゃく                          | サラダあがら、さとう                           |                                                                  |                    |
|           | とうふのすましじる  | とうふ                 | にんじん、たまねぎ、あおねぎ                       |                                      |                                                                  |                    |
| 23<br>(水) | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              |                                      | ごはん                                  |                                                                  | 542 kcal<br>21.8 g |
|           | ごはん        |                     | にん<、しょうが<br>にんじん、あおねぎ                | ごまあがら、さとう<br>かたくりこ                   | こいくちしやうゆ、オスターソース<br>チンメンジャム、ちゅうかつだしのもと<br>トラパンツヤン、さけ             |                    |
|           | ラーボーだいこん   | ふたひき<、あかみそ<br>ちゅうみそ | <b>久御山町のだいこん、たまねぎ</b>                | はるさめ、ごまあがら<br>さとう                    | こいくちしやうゆ、す、しお                                                    |                    |
| 24<br>(木) | はるさめサラダ    | ハム                  | きゅうり、にんじん                            |                                      |                                                                  | 623 kcal<br>24.3 g |
|           | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              |                                      | ごかたパン                                |                                                                  |                    |
|           | ごかたパン      |                     |                                      |                                      |                                                                  |                    |
| 25<br>(金) | ポーグシチュー    | ぶた<                 | にん<、にんじん、たまねぎ                        | サラダあがら、じゃがいも<br>さとう                  | あかワイン、ハヤシルウ、クチャツツ<br>ウスターソース、チミダソース、しお<br>こしやう、ようふうだしのもと、ローリエ    | 536 kcal<br>18.4 g |
|           | げんきサラダ     | ハム、きりこんぶ、かつおぶし      | きゅうり、キャベツ、ホールコーン                     | サラダあがら、さとう                           | す、こいくちしやうゆ、しお                                                    |                    |
|           | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              |                                      |                                      | うす<ちしやうゆ、みりん、しお、さけ<br>ちゅうかつだしのもと                                 |                    |
| 28<br>(月) | けいはん       | とり<、あぶらあげ           | ほししいたけ、た<あん、しょうが<br>あおねぎ             | ごはん、さとう、ごま<br>かたくりこ、サラダあがら<br>さとう、ごま | こいくちしやうゆ<br>こいくちしやうゆ                                             | 629 kcal<br>24.1 g |
|           | だいずのあまからあげ | だいず                 |                                      |                                      |                                                                  |                    |
|           | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              |                                      | ごはん                                  | うす<ちしやうゆ、みりん、しお、さけ<br>わふうだしのもと                                   |                    |
| 29<br>(火) | ごはん        |                     |                                      |                                      |                                                                  | 665 kcal<br>26.6 g |
|           | ちくわのいそべあげ  | ちくわ、あおのり            |                                      | ごむぎこ、サラダあがら                          | こいくちしやうゆ、みりん、さけ<br>わふうだしのもと                                      |                    |
|           | ごも<にまめ     | だいず、きりこんぶ           | こんにゃく、にんじん、さんどまめ                     | さとう                                  | だしじゃこ                                                            |                    |
| 30<br>(水) | しめじのみそじる   | カットわかめ、ちゅうみそ        | しめじ、たまねぎ、にんじん                        |                                      |                                                                  | 645 kcal<br>21.3 g |
|           | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              |                                      | ごはん                                  | こいくちしやうゆ、うす<ちしやうゆ<br>さけ、みりん、しお、わふうだしのもと                          |                    |
|           | きつねどん      | あぶらあげ、かまぼこ          | ほししいたけ、たまねぎ、あおねぎ<br><b>久御山町のにんじん</b> | ごはん、さとう、かたくりこ<br>さとう                 | こいくちしやうゆ                                                         |                    |
| 31<br>(木) | こまつなのおかかあえ | かつおぶし               | しめじ<br><b>久御山町のこまつな、にんじん</b>         | さとう                                  |                                                                  | 687 kcal<br>21.4 g |
|           | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              |                                      |                                      |                                                                  |                    |
|           | こ<とうパン     |                     |                                      | こ<とうパン                               |                                                                  |                    |
| 22日(火)    | ミニストローネ    | ウインナー               | キャベツ、たまねぎ、にんじん<br>パセリ、トマトかん          | じゃがいも、サラダあがら<br>さとう                  | クチャツツ、ようふうだしのもと、しお<br>こしやう、ウスターソース<br>こいくちしやうゆ                   | 622日(火)<br>22日(火)  |
|           | スイートポテトサラダ | ハム                  | たまねぎ、えだまめ                            | さつまいも、さとう<br>マヨネーズ                   | す、しお、こしやう、ようふうだしのもと                                              |                    |
|           | ぎゅうにゅう     | ぎゅうにゅう              |                                      |                                      | しお、こしやう、ようふうだしのもと<br>クチャツツ、ウスターソース<br>しお、こしやう、ようふうだしのもと<br>しろワイン |                    |
| 9日(水)     | チキンライス     | とり<                 | たまねぎ、にんじん、ホールコーン<br>グリンドーズ           | ごはん、サラダあがら                           |                                                                  | 17日(木)             |
|           | かぼちゃのポタージュ | ペーコン                | かぼちゃ、たまねぎ<br>かぼちやペースト                | サラダあがら、ごめこ                           |                                                                  |                    |
|           | ひじきのサラダ    | ひじき                 | にんじん、きゅうり                            | サラダあがら、さとう                           |                                                                  |                    |

※ 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。

今月の地場産

2日(水) 「ポトフ」 にんじん 「ワカロニサラダ」 にんじん、きゅうり  
9日(水) 「きゅうりとコーンのサラダ」 きゅうり  
17日(木) 「鉄マッシュルーム」 ほうれん草 「ワナタンスー」 玉ねぎ



22日(火) 「ラーボー大根」 大根、玉ねぎ  
29日(火) 「きつね丼」 にんじん 「小松菜のおかか和え」 小松菜、にんじん

