



11月 こんだてよい



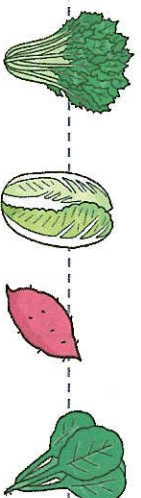
久御山町学校給食研究会
久御山町立佐山小学校

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
1 (金)	もやしナムル ふのすましじる	ぎゅうにゅう		ごはん	しおこうじ	568 kcal 22.3 g
		とりこ			ちゅうかだしのもと、こしょう しそつじる	
		ふ	たまねぎ、にんじん、えのきだけ あおねぎ	ごま、ごまあぶら	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんが	
5 (火)	ラーホーどうぶとん きゅうりのごまあえ	ぎゅうにゅう			こいくちしょうゆ、おうふうだしのもと さけ、オイスターソース、チリメンジャコ ちゅうかだしのもと、トウバンジャコ	622 kcal 26.3 g
		ぎゅうにゅう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、あおねぎ	ごはん、ごまあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ	
		ぎゅうにゅう				
6 (水)	みずな、ペペロンチーノ カリボリサラダ	ぎゅうにゅう		こがたパテ		600 kcal 21.7 g
			たまねぎ、にんにく 久御山町のみずな	ス/Pチリ、オリーブオイル	とうからし、しお、こしょう おうふうだしのもと	
			にんじん、きゅうり、だいこん	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう、こいくちしょうゆ	
7 (木)	どうふハンバーグきのこあんかけ ぶたじる	ぎゅうにゅう		ごはん		625 kcal 28.4 g
		ごはん	たまねぎ、あおねぎ、しょうが しめじ、えのきだけ、しいたけ	パテ、さとう、かたくりこ	しお、こいくちしょうゆ わふうだしのもと、みりん	
			だいこん、にんじん、ごぼう こんにゃく、あおねぎ	さといも	だしじやこ	
8 (金)	ぎゅうにゅう ごはん フリフリちゅうかいため かみかみこんがサラダ	ぎゅうにゅう		ごはん		596 kcal 22.8 g
			たまねぎ、にんじん、こんにゃく だけのこみずに、ほししいたけ しょうが、にんにく	ごまあぶら、サラダあぶら さとう、かたくりこ	さけ、こいくちしょうゆ、トウバンジャコ うすくちしょうゆ、す	
			キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう、ごまあぶら	うすくちしょうゆ、す	
11 (月)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくとだいこんのもの やさいチップス	ぎゅうにゅう		ごはん		602 kcal 19.3 g
		ごはん		さとう	こいくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと、だしかつお	
			だいこん、にんじん、こんにゃく	さとう	しお	
12 (火)	なめこのみそしる ぎゅうにゅう こがたパテ さばのしおやき はくさいのゆかりあえ	ぎゅうにゅう		ごはん		581 kcal 22.3 g
				ごはん	しお	
			久御山町のはくさい、にんじん		ゆかり、しお	
13 (水)	ぎゅうにゅう ごはん ポルシチ トルテイジャ	ぎゅうにゅう		こがたパテ		563 kcal 27.9 g
			たまねぎ、にんじん	じやがいも	トマトピューレ、クチャツツ おうふうだしのもと、しお、こしょう クチャツツ	
			たまねぎ、にんじん、しめじ にんにく、しょうが	ごはん、さつまいも 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 あかツイン、チャツツ	
14 (木)	あきのカレーライス ブロッコリーとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう		さとう		672 kcal 19.9 g
			たまねぎ、にんじん、しめじ にんにく、しょうが	ごはん、さつまいも サラダあぶら	こいくちしょうゆ、しお、こしょう レモンじる	
			ブロッコリー、キャベツ ホールコーン	さとう		
15 (金)	ぎゅうにゅう ごはん とりのおろしソース さんぴらごぼう とうふのすましじる	ぎゅうにゅう		ごはん		592 kcal 23.5 g
			しょうが、しるねぎ、だいこん	さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、みりん、す	
			ごぼう、にんじん、こんにゃく	ごまあぶら、さとう、ごま	みりん、こいくちしょうゆ、とうからし 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 たんばく質
18 (月)	じゃがいもとあつあげのにももの だいこんのピリからいため	ぎゅうにゅう ごはん	ぶたにく、あつあげ たまねぎ、にんじん、さんどまめ	ごはん じゃがいも、サラダあぐら 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 こいくちしょうゆ、さけ、トラバンジャン わふうだしのもと	585 kcal 23.0 g
19 (火)	ぎゅうにゅう ごはん ごぼういりつくね ごまつなのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく、とりひきにく かつおぶし	ごぼう、たまねぎ、しょうが にんじん、 久御山町のごまつな	ごはん かたくりこ、パセリ、さとう	しお、さけ、こいくちしょうゆ、みりん こいくちしょうゆ、みりん だしじやこ	615 kcal 26.6 g
20 (水)	ぎゅうにゅう こくとうパン とうにゅうスーヅ	ぎゅうにゅう とりにく、とうにゅう		こくとうパン サラダあぐら	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 レモン汁る	502 kcal 19.3 g
21 (木)	ぎゅうにゅう このほどん だいこんのこんがあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ、たまご、かまぼこ しおこんが	たまねぎ、にんじん、あおねぎ だいこん	ごはん、さとう、かたくりこ	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ わふうだしのもと、だしかつお	633 kcal 26.2 g
22 (金)	ぎゅうにゅう ごはん はまちのてりやき ひじきのいりに ゆばのすましじる	ぎゅうにゅう はまち ひじき、あぶらあげ、だいず ゆば		ごはん サラダあぐら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ こいくちしょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと うすくちしょうゆ、しお、だしこんが だしかつお	651 kcal 29.5 g
25 (月)	ぎゅうにゅう ごはん にみそ はくさいのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ、あかみそ ちゅうみそ		ごはん さといも、さとう	こいくちしょうゆ、だしかつお す、うすくちしょうゆ	537 kcal 18.9 g
26 (火)	ぎゅうにゅう さつまいもごはん はるさめサラダ はりはりなべふう	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく、あぶらあげ	きゅうり、にんじん にんじん 久御山町のはくさい、みずな	ごはん、ごま 久御山町のさつまいも はるさめ、ごまあぐら さとう	しお、さけ こいくちしょうゆ、す、しお しお、うすくちしょうゆ、さけ、みりん だしかつお、だしこんが	597 kcal 20.1 g
27 (水)	ぎゅうにゅう ツナサンド コンソメスーヅ	ぎゅうにゅう ツナ ウインナー	キャベツ、にんじん、たまねぎ にんじん、たまねぎ	コッパパン、さとう サラダあぐら じゃがいも	しお、こしょう、す、レモン汁る ようふうだしのもと、しお、こしょう うすくちしょうゆ	511 kcal 19.2 g
28 (木)	ぎゅうにゅう ごはん オーロラチキン だいこんサラダ ごまたんだんスーヅ	ぎゅうにゅう とりにく、ちゅうみそ とりひきにく、ちゅうみそ	しょうが だいこん、きゅうり、にんじん たまねぎ、にんじん、ニラ	ごはん かたくりこ、じゃがいも サラダあぐら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ、ケチャップ カレーこ、こしょう うすくちしょうゆ、す、しお、レモン汁る しお、ちゅうかだしのもと こいくちしょうゆ	750 kcal 24.9 g
29 (金)	ぎゅうにゅう ごはん とりすきやき さんしよくおひたし	ぎゅうにゅう とりにく、やきどうふ、かまぼこ だ	にんじん、こんにゃく、はくさい しるねぎ ほうれんそう、きりぼしだいこん にんじん	ごはん さとう 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、うすくちしょうゆ	586 kcal 24.0 g

※ 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



6日(水) 「水菜のペペロニー」 水菜
12日(火) 「白菜のゆかり和え」 白菜、にんじん 「なめこのみそ汁」 久御山みそ

19日(火) 「小松菜のおかか和え」 小松菜 「わかめのみそ汁」 久御山みそ
26日(火) 「さつまいもごはん」 さつまいも 「はりはり鍋風」 白菜、水菜