



12月 こんだてよてい

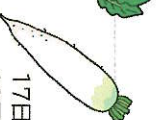


久御山町学校給食研究会
久御山町立佐山小学校

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
2 (月)	ごはん ひきなもち はくさいのからしあえ	ぎゅうにゅう とりにく、こやどうが あぶらあげ かまぼこ	ごはん だいこん、にんじん、ごぼう ほししいたけ はくさい、キャベツ、にんじん	ごはん サラダあぶら、さとう しらたまだんご さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ さけ、みりん、わふうだしのもと しお、こなからし、みりん うすくちしょうゆ、わふうだしのもと	616 kcal 22.9 g
3 (火)	ぎゅうにゅう おやこどん ぎゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とりにく、たまご しおこんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、あおねぎ ぎゅうり、にんじん	ごはん、さとう、かたくりこ	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、だしかつお うすくちしょうゆ、みりん	634 kcal 25.5 g
4 (水)	ぜんりゅうふんぺい チリコンカーン ほうれんそうのツナサラダ	ぎゅうひきにく、ぶたひきにく だいず ツナ	にんにく、たまねぎ、マツタケ、ホーレンソウ、 ホールコーン、久御山町のにんじん 久御山町のほうれんそう、にんじん	ぜんりゅうふんぺい サラダあぶら、さとう さとう、サラダあぶら	ウスターソース、トマトピューレ、こしょう しお、ケチャップ、ようふうだしのもと こいくちしょうゆ、しお、みりん	591 kcal 27.9 g
5 (木)	リクエスト給食					
6 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ぶたブルコギ もやしとわかめのごまあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにく、ちゅうみそ カットわかめ あぶらあげ、ちゅうみそ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ニラ もやし、にんじん たまねぎ、あおねぎ	ごはん サラダあぶら、さとう ごまあぶら さとう、ごま さつまいも	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ みりん、さけ、コチニジャン みりん、こいくちしょうゆ だしじやこ	649 kcal 28.2 g
9 (月)	チキンキーマカレーライス べつたらづけ	とりひきにく きりこんぶ	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、トマトかん だいこん	ごはん、おしむぎ じゃがいも、サラダあぶら さとう	カレー、カレー、ウスターソース こいくちしょうゆ、ケチャップ あかワイン、チャップネ しお、す	693 kcal 20.5 g
10 (火)	ごはん おでん はくさいのゆすかあえ	ぎゅうにゅう ごはん とりにく、ちくわ、あつあげ	ごんにやく、にんじん 久御山町のだいこん キャベツ、にんじん、久御山町のはくさい	ごはん さとう さとう	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ さけ、みりん、だしかつお みりん、うすくちしょうゆ、ゆずかじゅう	578 kcal 22.9 g
11 (水)	ごがたパティ グラタン ポトフ	ごがたパティ とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ ベーコン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース ホールコーン にんじん、たまねぎ、キャベツ ブロッコリー	ごがたパティ サラダあぶら、マカロニ ごむぎ、バター	しお、こしょう、ようふうだしのもと しお、こしょう、うすくちしょうゆ ようふうだしのもと	654 kcal 25.9 g
12 (木)	ぎゅうにゅう くらまめごはん みそにこみうどん かぶときゅうりのあますづけ	ぎゅうにゅう くらまめ、ちりめんじゃこ ぶたにく、かまぼこ、ちゅうみそ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、あおねぎ かぶ、きゅうり	ごはん うどん さとう	しお、さけ、す うすくちしょうゆ、わふうだしのもと みりん す、しお	585 kcal 23.4 g
13 (金)	ごはん さわらのゆであんやき こんさいきんぴら かぼちゃのみそしる	ごはん さわら きゅうにゅう あぶらあげ、ちゅうみそ	にんじん、ごぼう、ごんにやく れんこん かぼちゃ、たまねぎ、にんじん あおねぎ	ごはん さとう サラダあぶら、さとう ごまあぶら、ごま	こいくちしょうゆ、さけ、みりん ゆずかじゅう こいくちしょうゆ、みりん、とうからし わふうだしのもと だしじやこ	608 kcal 26.1 g
16 (月)	ぎゅうにゅう ごはん ちくわのカレーあげ さんどまめのごまあえ みずなのすましじる	ぎゅうにゅう ごはん ちくわ さんどまめ とうふ	みずな、えのきだけ、にんじん	ごはん ごむぎ、サラダあぶら さとう、ごま	カレー こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ、しお、みりん だしこんぶ、だしかつお	595 kcal 21.0 g
17 (火)	ぎゅうにゅう わかめごはん やししやも きりほしだいこんのもの こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ししやも あぶらあげ ちゅうみそ、久御山みそ	きりほしだいこん、にんじん さんどまめ たまねぎ、にんじん、しめじ 久御山町のこまつな	ごはん サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと だしじやこ	556 kcal 22.3 g
18 (水)	しゅうろくしゅうにんぽで 70周年記念献立					
19 (木)	ぎゅうにゅう チキンライス ロースチキン キャベツソーザ	ぎゅうにゅう とりにく とりにく とりにく	たまねぎ、にんじん、ホールコーン グリーンピース たまねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ	ごはん、サラダあぶら さとう じゃがいも	しお、こしょう、ようふうだしのもと ケチャップ、ウスターソース こしょう、オースターソース、ケチャップ こいくちしょうゆ、さけ しお、こしょう、うすくちしょうゆ ようふうだしのもと	663 kcal 27.1 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



4日(水) 「チリコンカーン」 にんじん 「ほうれん草のツナサラダ」 ほうれん草、にんじん
10日(火) 「おでん」 大根 「白菜のゆず香和え」 白菜

17日(火) 「白菜のみそ汁」 小松菜、久御山みそ
18日(水) 「70周年記念献立」