



5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・曜	こんだて	牛乳	赤のなかま からだ 体をつくるものになる	黄のなかま エネルギーのもととなる	緑のなかま からだ 体の調子をととのえる	その他
1 木	ごはん	○		ごはん		
	しおにくじゃが		ぶたにく	じゃがいも サラダあぶら、さとう	にんじん、えだまめ、こんにゃく ②たまねぎ	ちゅうかだしのもと、しお、さけ
	ごまちくサラダ		ちくわ	さとう、ごま、ねりごま	きゅうり	こいくちしょうゆ、しお、す
2 金	こがたパン	○		こがたパン		
	トマトとなすのスパゲティ		ぶたひきにく ぎゅうひきにく	スパゲティ、オリーブオイル さとう	たまねぎ、にんじん、なす、トマト にんにく、トマトかん	ケチャップ、ウスターソース こいくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのもと、あかワイン
	ほうれんそうとツナのサラダ		ツナ	さとう、サラダあぶら	ほうれんそう、にんじん	こいくちしょうゆ、しお、みりん
7 水	きつねどん	○	あぶらあげ、かまぼこ	ごはん、さとう、かたくりこ	ほししいたけ、にんじん たまねぎ、あおねぎ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ さけ、みりん、しお、わふうだしのもと
	きゅうりのこんぶあえ		しおこんぶ		きゅうり、にんじん	うすくちしょうゆ、みりん
8 木	ごはん	○		ごはん		
	さばのみそに		さば、ちゅうみそ	さとう	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ、みりん
	だいこんとひじきのごまあえ		ひじき	ごま、さとう、ごまあぶら	だいこん、チンゲンサイ	こいくちしょうゆ、す
	しめじのすましじる				しめじ、たまねぎ、にんじん あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、みりん だしかつお、だしこんぶ
12 月	ごはん	○		ごはん		
	あつあげのちゅうかに		あつあげ、とりにく	ごまあぶら、さとう かたくりこ	たまねぎ、にんじん ほししいたけ、あおねぎ こんにゃく、にんにく、しょうが	こいくちしょうゆ、ちゅうかだしのもと オイスターソース、さけ
	チンゲンサイのナムル		カットわかめ	さとう、ごまあぶら	チンゲンサイ、にんじん	こいくちしょうゆ、す、しお
13 火	ごはん	○		ごはん		
	ほっけのいちやばし		ほっけ			
	ゆずかあえ			さとう	キャベツ、にんじん	みりん、うすくちしょうゆ、ゆずかじゅう
	けんちんじる		とうふ	ごまあぶら	ごぼう、にんじん、だいこん ほししいたけ、あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお
14 水	こがたパン	○		こがたパン		
	クリームシチュー		とりにく、ぎゅうにゅう	じゃがいも、バター こむぎこ、サラダあぶら	②たまねぎ、にんじん	しお、こしょう、ようふうだしのもと
	きゅうりとコーンのサラダ			サラダあぶら、さとう	②きゅうり、ホールコーン	す、しお、こしょう、レモンじる
15 木	ごはん	○		ごはん		
	とりにくのうめさっぱりやき		とりにく	さとう		こいくちしょうゆ、みりん、さけ、す うめびしお
	おこうこサラダ			ごま、サラダあぶら、さとう	たくあん、キャベツ、にんじん	こいくちしょうゆ、す、しお、こしょう
	あぶらあげのみそじる		あぶらあげ、ちゅうみそ		たまねぎ、にんじん、あおねぎ	だしじゃこ
16 金	タコライス	○	ぶたひきにく	ごはん、サラダあぶら さとう、こむぎこ	にんにく、たまねぎ、にんじん エリンギ、トマトかん	こいくちしょうゆ、しお、こしょう ケチャップ、ウスターソース、カレーこ チリパウダー、パプリカパウダー ようふうだしのもと
	ゴーヤチップス			かたくりこ、サラダあぶら	ゴーヤ	しお、ようふうだしのもと
	もずくじる		もずく		にんじん、えのきだけ、あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、みりん だしこんぶ、だしかつお

日・曜	こんだて	牛乳 牛乳	赤のなかま からだ 体をつくるもとになる	黄のなかま エネルギーのもととなる	緑のなかま からだ 体の調子をととのえる	その他
19月	ごはん	○		ごはん		
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	さとう、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、しょうが	みりん、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、さけ
	こまつなのおひたし			さとう	こまつな、キャベツ	こいくちしょうゆ、みりん、しお
	わかたけじる		カットわかめ		たけのこみずに	うすくちしょうゆ、しお、みりん だしこんぶ、だしかつお
20火	ごはん	○		ごはん		
	ちくわのいそべあげ		ちくわ、あおのり	こむぎこ、サラダあぶら		
	こんさいきんぴら			サラダあぶら、さとう、ごま ごまあぶら	にんじん、ごぼう、こんにゃく れんこん	こいくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと
	えのきだけのみそじる		ちゅうみそ		えのきだけ、たまねぎ、にんじん あおねぎ	だしじゃこ
21水	こくとうパン	○		こくとうパン		
	きりぼしのペペロンチーノ		ベーコン	オリーブオイル	きりぼしだいこん、にんにく パセリ	とうがらし、こいくちしょうゆ、こしょう しお、ようふうだしのもと、しろワイン
	ミネストローネ		ウインナー	サラダあぶら、さとう じゃがいも	にんじん、トマトかん、パセリ ②キャベツ、②たまねぎ	ケチャップ、しお、こしょう ようふうだしのもと、こいくちしょうゆ ウスターソース
22木	ごはん	○		ごはん		
	マーボーなす		ぶたひきにく あかみそ、ちゅうみそ	ごまあぶら、さとう かたくりこ	にんにく、しょうが、なす たまねぎ、にんじん、あおねぎ	こいくちしょうゆ、ようふうだしのもと ちゅうかだしのもと、テンメンジャン トウバンジャン、さけ
	パンサンスー		ハム	ごまあぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	す、しお、うすくちしょうゆ
23金	チキンキーマカレーライス	○	とりひきにく	むぎごはん、じゃがいも サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、トマトかん	カレールウ、カレーこ、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、チャツネ
	かいそうサラダ		カットわかめ	サラダあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん	す、しお、こしょう、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ
26月	ごはん	○		ごはん		
	とりすきやき		とりにく、やきどうふ かまぼこ、ふ	さとう	にんじん、こんにゃく、はくさい しろねぎ	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
	さんしょくあえ			さとう	きりぼしだいこん、にんじん さんどまめ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ
27火	ごはん	○		ごはん		
	ちぐさやき		とりひきにく、たまご	サラダあぶら、さとう	にんじん、ほししいたけ たまねぎ	うすくちしょうゆ、みりん、しお、さけ わふうだしのもと
	ぶたにくとこんにゃくのいためもの		ぶたにく	さとう、サラダあぶら	こんにゃく、あおねぎ	こいくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと
	さつまあげのすましじる		さつまあげ		にんじん、たまねぎ、あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、みりん だしこんぶ、だしかつお
28水	コッペパン	○		コッペパン		
	あじフライ		あじ	こむぎこ、パンこ サラダあぶら、さとう		ウスターソース、ケチャップ あかワイン
	そえキャベツ			オリーブオイル、さとう	キャベツ	す、しお、こしょう
	ABCスープ		ウインナー	ABCマカロニ オリーブオイル	たまねぎ、にんじん	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのもと
29木	ごはん	○		ごはん		
	ごぼういりつくね		ぶたひきにく とりひきにく	かたくりこ、パンこ、さとう	ごぼう、たまねぎ、しょうが	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ しお、さけ、みりん
	だいこんのあっさりづけ				だいこん、にんじん	うめこぶちゃ
	わかめのみそじる		カットわかめ ちゅうみそ		たまねぎ、にんじん、あおねぎ	だしじゃこ
30金	まめごはん	○		ごはん	② グリンピース	さけ、しお、だしこんぶ
	たぬきうどん		あぶらあげ、かまぼこ	うどん、かたくりこ	にんじん、あおねぎ、しょうが	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ みりん、さけ、だしかつお、だしこんぶ
	ほうれんそうともやしのいそかあえ		のり		もやし、にんじん、②ほうれんそう	こいくちしょうゆ、しお、みりん

※ 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。 ② は久御山町産の食材です。(ごはんは毎回久御山町産を使用しています。)