



6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 あか のなかま 体 からだ をつくるもとになる	黄 き のなかま エネルギーのもとになる	緑 みどり のなかま 体 からだ の調子をととのえる	その他
2月	ごはん	○		ごはん		
	ぶたにくとなすのみそに		ぶたにく、ちゅうみそ はっちょうみそ	ごまあぶら、さとう かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ なす、にんじん、ほししいたけ あおねぎ	さけ、こいくちしょうゆ ようふうだしのもと
	ニラともやしのあえもの			さとう、ごま	ニラ、もやし、にんじん	うすくちしょうゆ、しお
3火	ごはん	○		ごはん		
	かつおとだいずのあげに		かつお、だいず	かたくりこ、サラダあぶら さとう	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ
	きゅうりのつけもの			ごま	きゅうり、しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、す
	とうふのすましじる		とうふ		にんじん、たまねぎ、あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ
4水	ミルクパン	○		ミルクパン		
	ポークシチュー		ぶたにく	サラダあぶら、じゃがいも バター、こむぎこ、さとう	にんにく、にんじん ②たまねぎ	しお、こしょう、あかワイン、ケチャップ トマトピューレ、ウスターソース ようふうだしのもと、ローリエ
	フルーツしらたま				しらたまだんご、パインかんづめ みかんかんづめ、ももかんづめ	
5木	ちゅうかふうたきこみごはん	○	やきぶた	ごはん、さとう	ほししいたけ、たけのこみずに えだまめ	こいくちしょうゆ、オイスターソース しお、こしょう
	とりしそだんごじる		とりひきにく	かたくりこ、はるさめ	しょうが、しそ、たまねぎ にんじん、あおねぎ	しお、うすくちしょうゆ、さけ、みりん ちゅうかだしのもと
	サンラーツアイ			さとう、サラダあぶら	キャベツ、セロリ、にんじん	しお、す
6金	ごはん	○		ごはん		
	さわらのみそやき		さわら、しろみそ	さとう	あおねぎ	こいくちしょうゆ、みりん、さけ
	きりぼしだいこんのにももの		あぶらあげ	サラダあぶら、さとう	きりぼしだいこん、にんじん こんにやく	こいくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと
	わかめスープ		わかめ		たまねぎ、にんじん	さけ、しお、うすくちしょうゆ だしかつお
9月	ごはん	○		ごはん		
	けいちゃん		とりにく、ちゅうみそ はっちょうみそ	さとう、サラダあぶら ごまあぶら	にんにく、キャベツ、たまねぎ にんじん	みりん、さけ、こいくちしょうゆ トウバンジャン
	もやしときゅうりのごまずあえ			さとう、ごま	もやし、きゅうり、にんじん	す、こいくちしょうゆ
	えのきだけのちゅうかスープ				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、ちゅうかだしのもと しお、こしょう、さけ
10火	カレーライス	○	ぶたにく	むぎごはん、じゃがいも サラダあぶら	にんじん、にんにく、しょうが ②たまねぎ	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
	かみかみこんぶサラダ		きりこんぶ	さとう、ごまあぶら、ごま	キャベツ、にんじん、②きゅうり	うすくちしょうゆ、す
11水	こがたパン	○		こがたパン		
	チリコンカーン		ぎゅうひきにく ぶたひきにく、だいず	サラダあぶら	にんじん、たまねぎ、にんにく マッシュルームみずに ホールコーン	しお、こしょう、トマトピューレ ケチャップ、ウスターソース ちゅうのうソース、ようふうだしのもと
	チンゲンサイとしめじのかふうあえ			さとう、ごまあぶら	チンゲンサイ、しめじ、にんじん	す、こいくちしょうゆ
12木	なすずし	○	ちりめんじゃこ あぶらあげ	ごはん、さとう サラダあぶら、ごま	なす、しょうが、にんじん ほししいたけ	だしこんぶ、す、しお、うすくちしょうゆ レモンじる
	こうやどうふのにももの		こうやどうふ	さとう	にんじん	こいくちしょうゆ、みりん
	ゆばのすましじる		ゆば		にんじん、あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ
13金	ごはん	○		ごはん		
	チンジャオロース		ぶたにく	ごまあぶら、サラダあぶら さとう、かたくりこ	ピーマン、あかピーマン たまねぎ、たけのこみずに しょうが、にんにく	さけ、こいくちしょうゆ オイスターソース
	はりはりづけ			さとう、ごま	きりぼしだいこん、にんじん	こいくちしょうゆ、みりん、す
	やさいスープ		わかめ		にんじん、たまねぎ、あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ちゅうかだしのもと

日・曜	こんだて	牛乳	赤 あか のなかま 体 からだ をつくるもとになる	黄 き のなかま エネルギーのもとになる	緑 みどり のなかま 体 からだ の調子をととのえる	その他
16月	ごはん	○		ごはん		
	とりてん		とりにく	かたくりこ、こむぎこ サラダあぶら	にんにく、しょうが	うすくちしょうゆ、さけ
	そえやさい				キャベツ、きゅうり	わふうだしのもと、しお
	のっぺいじる			さといも、かたくりこ	だいこん、にんじん、ごぼう こんにゃく、あおねぎ	うすくちしょうゆ、だしかつお
17火	ごはん	○		ごはん		
	ふくさたまご		たまご、とりひきにく	さとう	にんじん、たまねぎ、あおねぎ ほしいたけ	うすくちしょうゆ、みりん、しお、さけ わふうだしのもと
	こんにゃくのいりに		かつおぶし	サラダあぶら、さとう	こんにゃく、にんじん、さんどまめ	こいくちしょうゆ、みりん、さけ
	じゃがいものみそしる		あぶらあげ、ちゅうみそ	じゃがいも	にんじん、たまねぎ	だしじゃこ
18水	コッペパン	○		コッペパン		
	アイントップフ		ベーコン、ウインナー	じゃがいも、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ さんどまめ	しお、ローリエ、ナツメグ ようふうだしのもと
	ザワークラウトふう			さとう	キャベツ、にんじん	ワインビネガー、こしょう、ローリエ
19木	しょうがごはん	○	あぶらあげ	ごはん	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ、しお、みりん わふうだしのもと
	とりのしおこうじやき		とりにく			しおこうじ
	キャベツのおひたし				キャベツ、にんじん	こいくちしょうゆ、みりん
	かぼちゃのみそしる		ちゅうみそ		かぼちゃ、たまねぎ、あおねぎ	だしじゃこ
20金	ごはん	○		ごはん		
	さばのたつたあげ		さば	かたくりこ、サラダあぶら	しょうが	さけ、こいくちしょうゆ
	きゅうりのばいにくあえ			さとう	にんじん、㊟きゅうり	うめびしお、こいくちしょうゆ
	きのこのすましじる				しいたけ、しめじ、あおねぎ ㊟たまねぎ	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお
23月	ごはん	○		ごはん		
	ちゃんぽんふう		ぶたにく、かまぼこ	ちゅうかめん	たまねぎ、にんじん、きくらげ キャベツ、しょうが	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ さけ、ようふうだしのもと、しお
	あげシュウマイ		(冷)シュウマイ	サラダあぶら		
24火	ごはん	○		ごはん		
	にくじゃが		ぎゅうにく	じゃがいも、さとう サラダあぶら	にんじん、こんにゃく ㊟たまねぎ	こいくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと
	きゅうりのサワーづけ			さとう	㊟きゅうり	しお、す
25水	こがたパン	○		こがたパン		
	キャベツのペペロンチーノ		ベーコン	スパゲティ、オリーブオイル	キャベツ、にんじん、たまねぎ にんにく	とうがらし、しお、ようふうだしのもと こしょう
	くきわかめとコーンとまめのサラダ		くきわかめ いんげんまめ	サラダあぶら、さとう	ホールコーン	す、しお、こしょう
26木	ごはん	○		ごはん		
	あじのなんばんづけ		あじ	かたくりこ、サラダあぶら さとう	たまねぎ、にんじん	こいくちしょうゆ、す、しお
	さんどまめのごまあえ			さとう、ごま	さんどまめ、にんじん	こいくちしょうゆ
	なすのあかだし		あぶらあげ、あかみそ ちゅうみそ		なす、にんじん	だしじゃこ
27金	けいはん	○	とりにく、あぶらあげ のり	ごはん、さとう、ごま	ほしいたけ、たくあん、しょうが あおねぎ	うすくちしょうゆ、みりん、しお、さけ ちゅうかだしのもと
	ごもくにまめ		だいず、きりこんぶ	さとう	こんにゃく、にんじん、さんどまめ	こいくちしょうゆ、みりん、さけ
30月	ごはん	○		ごはん		
	タイピーエン		ぶたにく	はるさめ、サラダあぶら	にんじん、たまねぎ、きくらげ はくさい、あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ちゅうかだしのもと
	コロコロサラダ			サラダあぶら	きゅうり、ホールコーン、にんじん	リンゴす、しお、こしょう
	てづくりふりかけ		ちりめんじゃこ かつおぶし、あおのり	ごま、さとう		こいくちしょうゆ、みりん、さけ

※ 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。㊟は久御山町産の食材です。(ごはんは久御山町産を使用しています。)