



9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 体をつくるもとになる	黄のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえる	その他
1月	ひじきごはん	○ とりにく、ひじき あぶらあげ	ごはん、さとう	にんじん	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
	きりぼしだいこんとツナのしおこんぶあえ	○ ツナ、しおこんぶ	ごまあぶら	きりぼしだいこん、きゅうり	ちゅうかだしのもと、こしょう レモンじる
	こうやどうふのみそしる	○ こうやどうふ ちゅうみそ		だいこん、にんじん、あおねぎ	だしじゃこ
2火	ごはん	○	ごはん		
	プリプリちゅうかいだめ	○ とりにく、うずらたまご	ごまあぶら、サラダあぶら さとう、かたくりこ	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、たけのこみずに ほししいたけ、こんにゃく	さけ、こいくちしょうゆ、す トウバンジャン、うすくちしょうゆ
	こまつなのナムル		さとう、ごまあぶら、ごま	こまつな、にんじん	ちゅうかだしのもと、す こいくちしょうゆ
3水	こがたパン	○	こがたパン		
	ソースやきそば	○ ぶたにく	ちゅうかめん、サラダあぶら	もやし、キャベツ、にんじん あおねぎ	しお、こしょう、おこのみやきソース ウスターソース、ケチャップ
	チンゲンサイのちゅうかスープ	○ とうふ	ごまあぶら	チンゲンサイ、にんじん	うすくちしょうゆ、ちゅうかだしのもと しお、こしょう
4木	ごはん	○	ごはん		
	さばのしおやき	○ さば			しお
	キャベツとにんじんのあまずつけ	○	さとう	キャベツ、にんじん	す、しお
	えのきだけのすましじる	○		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、しお、だしかつお だしこんぶ
5金	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	しお、さけ、こいくちしょうゆ、みりん
	きゅうりとにんじんのあつさりつけ	○		にんじん、㊤きゅうり	こぶちや、しお
	わかめスープ	○ わかめ、とうふ		たまねぎ	さけ、しお、こしょう、うすくちしょうゆ ちゅうかだしのもと
8月	ごはん	○	ごはん		
	くきわかめのつくだに	○ くきわかめ	ごま、さとう、ごまあぶら		こいくちしょうゆ、みりん
	とりにくとやきどうふのにも	○ やきどうふ、とりにく かまぼこ、やきふ	さとう	たまねぎ、にんじん、あおねぎ こんにゃく	こいくちしょうゆ、さけ、みりん わふうだしのもと
	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
9火	ごはん	○	ごはん		
	トビウオのなんばんづけ	○ トビウオ	かたくりこ、サラダあぶら さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン	りんごす、しお、こしょう
	ほうれんそうのおかかあえ	○ かつおぶし	さとう	ほうれんそう、にんじん	こいくちしょうゆ
	のっぺいじる	○ あぶらあげ	かたくりこ	だいこん、にんじん、こんにゃく	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお
10水	こくとうパン	○	こくとうパン		
	なすのミートグラタン	○ ぎゅうひきにく ぶたひきにく	サラダあぶら、こむぎこ パンこ	たまねぎ、にんじん、トマト ㊤なす	ケチャップ、ウスターソース、しお こしょう
	キャベツのスープに	○		キャベツ、たまねぎ、にんじん	しお、こしょう、うすくちしょうゆ ようふうだしのもと
11木	ごはん	○	ごはん		
	かんとうふうにくじゃが	○ ぶたにく	サラダあぶら、じゃがいも さとう	たまねぎ、にんじん、こんにゃく グリーンピース	こいくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと
	こまつなとじゃこのいために	○ ちりめんじゃこ	サラダあぶら、ごま ごまあぶら	こまつな、キャベツ	うすくちしょうゆ、みりん
12金	ごはん	○	ごはん		
	やきのり	○ やきのり			
	ひじきふりかけ	○ ひじき、かつおぶし	ごま、さとう		こいくちしょうゆ、みりん
	とりのてりやき	○ とりにく	さとう、ごまあぶら		こいくちしょうゆ、さけ
	なすのあかだし	○ あぶらあげ、あかみそ ちゅうみそ		なす、たまねぎ、にんじん あおねぎ	だしじゃこ

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 き のなかま 体 からだ の調子をととのえる	その他
16 火	にくみそひじきどん	○	とりひきにく、ひじき ちゅうみそ	ごはん、サラダあぶら さとう	しょうが、たまねぎ、にんじん さんどまめ	さけ、こいくちしょうゆ、みりん
	はるさめスープ			はるさめ	にんじん、たまねぎ、あおねぎ ほししいたけ、しょうが	ちゅうかだしのもと、しお、こしょう さけ、こいくちしょうゆ
17 水	こがたパン	○		こがたパン		
	とりにくのこうそうやき		とりにく	サラダあぶら オリーブオイル	バジル、パセリ、にんにく	しお
	ラタトゥイユ		ベーコン	マカロニ、じゃがいも オリーブオイル、さとう	たまねぎ、にんじん、なす、しめじ にんにく、トマトかん	しろワイン、ようふうだしのもと しお、こしょう、こいくちしょうゆ
18 木	ごはん	○		ごはん		
	ぶたにくとあつあげのみそいため		ぶたにく、あつあげ はちようみそ ちゅうみそ	サラダあぶら、さとう かたくりこ	にんにく、しょうが、にんじん たまねぎ、㊟キャベツ	さけ、こいくちしょうゆ
	トックスープ			トック、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん ㊟チンゲンサイ	ちゅうかだしのもと、うすくちしょうゆ しお、こしょう
19 金	みかんごはん	○	あぶらあげ	ごはん	にんじん、オレンジジュース	だしこんぶ、うすくちしょうゆ、しお さけ
	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
	さわさわ			さとう、さつまいも かたくりこ	こんにゃく、だいこん、にんじん ごぼう、あおねぎ、しょうが	うすくちしょうゆ、さけ、しお だしこんぶ、だしかつお
	すだちゼリー			すだちゼリー		
22 月	ポークカレーライス	○	ぶたにく	おぎごはん、サラダあぶら じゃがいも	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん	カレールウ、カレーこ、ウスターソース ケチャップ、こいくちしょうゆ あかワイン、チャツネ
	かいそうサラダ		わかめ かいそうミックス	サラダあぶら、さとう	ホールコーン、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
24 水	ごはん	○		ごはん		
	ぶたにくのアップルジンジャーソース		ぶたにく	サラダあぶら、さとう	たまねぎ、しょうが りんごピューレ	さけ、こいくちしょうゆ、みりん
	きゅうりのゆかりあえ				きゅうり	ゆかり、しお
	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、だしこんぶ だしかつお
25 木	コッペパン	○		コッペパン		
	スラッピージョー		ぶたひきにく	さとう、サラダあぶら こむぎこ	たまねぎ、にんじん トマトピューレ	しお、こしょう、あかワイン、ケチャップ ウスターソース
	カレーキャベツ			サラダあぶら	キャベツ	カレーこ、しお、こしょう
	コーンスープ		ベーコン	じゃがいも	たまねぎ、にんじん ホールコーン、パセリ	しお、こしょう、ようふうだしのもと うすくちしょうゆ
26 金	ごはん	○		ごはん		
	ししゃものこうみあげ		ししゃも、あおのり	こむぎこ、ごま 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	ごぼう、れんこん、こんにゃく ㊟にんじん	こいくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと、いちみとうがらし
	こまつなとあぶらあげのみそしる		あぶらあげ、ちゅうみそ		たまねぎ、㊟こまつな、にんじん	だしじゃこ
29 月	キムタクごはん	○	ベーコン	ごはん、サラダあぶら	キムチ、たくあん	
	ごまちくサラダ		ちくわ	さとう、ごま	きゅうり	こいくちしょうゆ、しお
	みそワントンスープ		ちゅうみそ	ワントン、さとう	もやし、にんじん、あおねぎ	ちゅうかだしのもと、しお、こしょう
30 火	ごはん	○		ごはん		
	さわらのしおこうじやき		さわら			しおこうじ
	むげんピーマン		ツナ、かつおぶし	ごまあぶら	ピーマン	ちゅうかだしのもと、しお、こしょう
	さわにわん		ぶたにく		にんじん、えのきだけ、あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、こしょう だしかつお、だしこんぶ

※ 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。)