



10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 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 水	こがたパン	○		こがたパン		
	とりにくとこんさいのあまからあげ		とりにく	かたくりこ、サラダあぶら さとう、ごま、㊟さつまいも	れんこん	こいくちしょうゆ、す
	ジュリアンヌスープ		ベーコン		たまねぎ、にんじん、キャベツ パセリ	ようふうだしのもと、うすくちしょうゆ しお、こしょう
2 木	ごはん	○		ごはん		
	はっぼうさい		ぶたにく	サラダあぶら、さとう ごまあぶら、かたくりこ	たけのこみずに、にんじん はくさい、たまねぎ、もやし チンゲンサイ、きくらげ	ようふうだしのもと、こいくちしょうゆ ちゅうかだしのもと、さけ、しお こしょう
	はるさめサラダ		ハム	はるさめ、さとう、ごまあぶら	きゅうり、にんじん	こいくちしょうゆ、す、しお
3 金	ごはん	○		ごはん		
	あじのごまやき		あじ	ごま	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ
	ニラともやしのあえもの			さとう、ごまあぶら	ニラ、もやし、にんじん	こいくちしょうゆ、みりん、しお こしょう、ちゅうかだしのもと
	ぶたじる		ぶたにく、ちゅうみそ		たまねぎ、にんじん、だいこん あおねぎ	だしじゃこ
6 月	はぎごはん	○	あずき	ごはん	えだまめ	さけ、しお
	にしめ		あぶらあげ こうやどうふ	さとう	にんじん、れんこん ほししいたけ、こんにゃく	みりん、こいくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと
	おつきみじる		とりにく	しらたまだんご	にんじん、こまつな	うすくちしょうゆ、だしこんぶ だしかつお
	おつきみデザート			おつきみデザート		
7 火	ごはん	○		ごはん		
	ちくわのにしょくあげ		ちくわ、あおのり	こむぎこ、サラダあぶら		カレーこ
	にんじんきんぴら		わかめ	ごまあぶら、ごま	にんじん	こいくちしょうゆ、さけ、みりん
	ばちじる		あぶらあげ	ばち(そうめん)	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
8 水	こくさんこむぎパン	○		こくさんこむぎパン		
	あきのとうにゅうクリームシチュー		ベーコン、とうにゅう	サラダあぶら、こめこ ㊟さつまいも	たまねぎ、㊟にんじん	しお、こしょう、ようふうだしのもと
	レモンサラダ			サラダあぶら、さとう	ホールコーン ㊟キャベツ、㊟にんじん	す、しお、こしょう、うすくちしょうゆ レモンじる
9 木	ひみつのごはん	○	ちりめんじゃこ	ごはん、サラダあぶら	にんじん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ しお、さけ、わふうだしのもと
	なべしぎ		ぶたにく、あかみそ	ごまあぶら、さとう、ごま	なす、ピーマン	
	めにえーみそする		あぶらあげ、ちゅうみそ		ほうれんそう、にんじん	だしじゃこ
10 金	ごはん	○		ごはん		
	マーボーどうふ		ぶたひきにく、とうふ はっちょうみそ 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、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、トウバンジャン オイスターソース、テンメンジャン、さけ
	きりぼしだいこんのごまずあえ			さとう、ごま	きりぼしだいこん、にんじん ほうれんそう	す、うすくちしょうゆ
14 火	ごはん	○		ごはん		
	おこのみオムレツ		たまご、ウインナー かつおぶし、あおのり		キャベツ、あおねぎ	わふうだしのもと おこのみやきソース
	こんにゃくのピリからいため			ごまあぶら、さとう、ごま	こんにゃく、さんどまめ	こいくちしょうゆ、わふうだしのもと さけ、こなとうがらし
	じゃがいものみそする		わかめ、ちゅうみそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん	だしじゃこ
15 水	こがたパン	○		こがたパン		
	ペンネのミートソース		ぎゅうひきにく ぶたひきにく	サラダあぶら、ペンネ さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん	あかワイン、ケチャップ トマトピューレ、ウスターソース しお、こしょう、ようふうだしのもと
	フレンチサラダ			オリーブオイル、さとう	キャベツ、にんじん、きゅうり	す、しお、こしょう

日・曜	こんだて	牛乳 しゅうにゅう	赤 アカ のなかま 体 からだ をつくるもとになる	黄 キナ のなかま エネルギーのもとになる	緑 キナ のなかま 体 からだ の調子をととのえる	その他
16 木	ごはん	○		ごはん		
	しろみぎかなのピリットジャン		しろみぎかな	かたくりこ、サラダあぶら さとう	にんにく、しょうが	こいくちしょうゆ、す ちゅうかだしのもと、トウバンジャン
	てつまナムル			ごまあぶら、さとう	ほうれんそう、にんじん えのきだけ	す、こいくちしょうゆ
	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
17 金	ビーフカレーライス	○	ぎゅうにく	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、こいくちしょうゆ ケチャップ、あかワイン、チャツネ
	げんきサラダ		ハム、かつおぶし きりこんぶ	サラダあぶら、さとう	キャベツ、ホールコーン ㊟きゅうり	す、こいくちしょうゆ、しお
21 火	めはりずし	○		ごはん、ごまあぶら、ごま	たかなづけ	しお
	うどんぎょうざ		ぶたひきにく	うどん、ごまあぶら	はくさい、ニラ、にんにく しょうが	さけ、しお、こしょう、こいくちしょうゆ オイスターソース
	かすじる		ちゅうみそ		だいこん、ごぼう、にんじん こんにゃく、あおねぎ	さけかす、だしじゃこ
22 水	ミルクパン	○		ミルクパン		
	スコップコロッケ		ぎゅうひきにく ぶたひきにく	サラダあぶら、じゃがいも パンこ、オリーブオイル	たまねぎ	しお、こしょう、ようふうだしのもと ウスターソース
	オニオンスープ		ベーコン	サラダあぶら	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
23 木	リクエストきゅうしょく	○	ぎゅうにゅう			
24 金	さつまいもごはん	○		ごはん、ごま、㊟さつまいも		しお、さけ
	ひじきとだいずのものにも		ひじき、だいず、ちくわ あぶらあげ	サラダあぶら、さとう	さんどまめ	みりん、こいくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと
	かきたまじる		たまご	かたくりこ	にんじん、たまねぎ、㊟あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、さけ、みりん だしかつお
27 月	ごはん	○		ごはん		
	うめえからあげ		とりにく	さとう、かたくりこ サラダあぶら		うめびしお、さけ、こいくちしょうゆ
	ほうれんそうとゆばのおひたし		ゆば	さとう	ほうれんそう、にんじん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ
	しめじのすましじる		あぶらあげ		しめじ、たまねぎ、あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、だしこんぶ だしかつお
28 火	ごはん	○		ごはん		
	さんまのまつまえに		さんま、きりこんぶ	さとう	しょうが	す、こいくちしょうゆ、さけ
	きゅうりのあおじそあえ				きゅうり、しそ、しょうが	こいくちしょうゆ、みりん、す
	とうふとわかめのみそじる		とうふ、わかめ ちゅうみそ		たまねぎ、にんじん	だしじゃこ
29 水	あじつけパン	○		あじつけパン		
	スイートポテトサラダ		ハム	さとう、㊟さつまいも	たまねぎ、えだまめ	す、しお、こしょう、ようふうだしのもと
	あつぎりベーコンのミネストローネ		ベーコン	サラダあぶら、じゃがいも さとう	キャベツ、たまねぎ、トマトかん パセリ、㊟にんじん	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
30 木	ごはん	○		ごはん		
	きりぼしだいこんのぶたキムチ		ぶたにく	さとう、ごまあぶら	きりぼしだいこん、キャベツ たまねぎ、にんじん、キムチ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ さけ、しお、ちゅうかだしのもと トウバンジャン
	なめこのあかだし		とうふ、あかみそ ちゅうみそ		なめこみずに、たまねぎ あおねぎ	だしじゃこ
31 金	チキンライス	○	とりにく	ごはん、サラダあぶら	たまねぎ、にんじん ホールコーン、グリーンピース	しお、こしょう、ようふうだしのもと ウスターソース、ケチャップ
	ブロッコリーとキャベツのサラダ			さとう、サラダあぶら	ブロッコリー、キャベツ、にんじん	こいくちしょうゆ、しお、こしょう レモンじる
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン	サラダあぶら、こめこ	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ かぼちゃペースト	しお、こしょう、しろワイン ようふうだしのもと

※ 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。)