



11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

※ 11月は「本と味わう給食」の取組のため、一部献立の名前を変更しています。

日・曜	こんだて	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとなる	黄のなかま エネルギーのもとなる	緑のなかま 体の調子をととのえる	その他
4 火	へんしんレストランの バビン(ビビンバ)	○	ぎゅうひきにく ぶたひきにく あかみそ、ちゅうみそ	ごはん、サラダあぶら さとう、ごまあぶら、ごま	きりぼしだいこん、だいすもやし にんじん、れんこん、さんどまめ しうが、にんにく	トウバンジャン、こいくちしょうゆ みりん、ちゅうかだしのもと、さけ
	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
5 水	糸子の揚げパン (きなこパン)	○	きなこ	こがたパン、さとう サラダあぶら		しお
	チングンサイのクリームに		ベーコン、とうにゅう	サラダあぶら、こめこ	④チングンサイ、④たまねぎ ④にんじん、ホールコーン	ようふうだしのもと、しお、こしょう
	キャベツのツナサラダ		ツナ	オリーブオイル、さとう	キャベツ、きゅうり、④にんじん	す、しお、こしょう
6 木	ごはん	○		ごはん		
	ちくせんに		とりにく	さといも、ごまあぶら、さとう	にんじん、ごぼう、れんこん ほししいたけ、こんにゃく	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
	もずくじる		もずく、とうふ		にんじん、えのきだけ、あおねぎ	うすくちしょうゆ、しお、さけ、みりん だしこんぶ、だしつつお
	きゅうりとさつまあげのごまみそあえ		さつまあげ、しろみそ	さとう、ごま	きゅうり	うすくちしょうゆ、す
7 金	ごはん	○		ごはん		
	だいすとかえりちりめんのあげに		だいす、かえりちりめん	かたくりこ、サラダあぶら さとう、ごま		こいくちしょうゆ
	マーぼーだいこん		ぶたひきにく 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	ににく、しうが、だいこん たまねぎ、にんじん、あおねぎ	こいくちしょうゆ、オイスターソース テンメンジャン、ちゅうかだしのもと さけ、トウバンジャン
10 月	ごはん	○		ごはん		
	しろくまのごはんのともセレクト (あじつけのり・うめぼし)		あじつけのり			うめぼし
	こうやどうふのにもの		とりにく、こうやどうふ	サラダあぶら、さとう かたくりこ	にんじん、たまねぎ ほししいたけ、さんどまめ	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
	なめことどうふのみそしる		とうふ、わかめ あかみそ、ちゅうみそ		なめこみずに、あおねぎ	だしじやこ
11 火	ごはん	○		ごはん		
	いわしのカレーあげ		いわし	かたくりこ、サラダあぶら		しお、カレーこ、こいくちしょうゆ、さけ
	はくさいのすのもの			さとう	④はくさい、④にんじん しうが	す、うすくちしょうゆ
	みずなのすまじる		あぶらあげ		④みずな、④にんじん	うすくちしょうゆ、しお、さけ、みりん だしこんぶ、だしつつお
12 水	こくどうパン	○		こくどうパン		
	ハリー・ポッターの シェバーズパイ		ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうにゅう	サラダあぶら、じゃがいも	たまねぎ、トマトかん	ケチャップ、ウスターソース、しお こしょう、ようふうだしのもと
	マリガトーニ		とりにく	サラダあぶら	たまねぎ、キャベツ、にんじん	しお、こしょう、ようふうだしのもと カレーこ
13 木	ごはん	○		ごはん		
	タラのこうそうパンこやき		タラ	サラダあぶら、パンこ オリーブオイル	ににく、バジル、パセリ	しお、こしょう、しろワイン
	にんじんサラダ			さとう、サラダあぶら	にんじん、もやし	しお、こしょう、こいくちしょうゆ レモンじる
	スプーンおばさんの マカロニスープ		ワインナー	こめこマカロニ、じゃがいも 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
14 金	たきこみごはん	○	とりにく、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 さけ、みりん、わふうだしのもと
	ごもくにまめ		だいす、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
	ぽかぽかじる		ぶたにく	かたくりこ	はくさい、にんじん、しめじ あおねぎ、しうが	うすくちしょうゆ、しお、みりん、さけ だしつつお、だしこんぶ

日・曜	こんだて	牛乳	赤のなかま 体をつくるもどになる	黄のなかま エネルギーのもとなる	緑のなかま 体の調子をととのえる	その他
17 月	ごはん	○		ごはん		
	とっちゃん とがつくとんかつ		ぶたにく	こむぎこ、パンこ サラダあぶら		さけ、しお、こしょう
	ぬっちゃん ぬがつくぬかつけ		ちゅうみそ		きゅうり、にんじん	みりん、しお、しおこうじ
	ねっちゃん ねがつくねぎのみそしる		わかめ、ちゅうみそ 久御山みそ		だいこん、にんじん、しろねぎ	だじやこ
18 火	あきのカレーライス	○	ぶたにく	むぎごはん、サラダあぶら ②さつまいも	にんにく、しょうが、②たまねぎ ②にんじん、しめじ	カレールウ、カレーこ、ウスターソース あかワイン、こいくちしょうゆ ケチャップ、チャツネ
	くきわかめとコーンのサラダ		くきわかめ	サラダあぶら、さとう	ホールコーン、えだまめ	リンゴす、しお、こしょう
19 水	こがたパン	○		こがたパン		
	ポルシチ		ぶたにく	じやがいも、サラダあぶら さとう	にんじん、キャベツ、たまねぎ にんにく	トマトピューレ、ケチャップ ようふうだしのもと、しお、こしょう
	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	どうがらし、こいくちしょうゆ、しお こしょう、ようふうだしのもと しろワイン
	モリくんのスイートポテト		とうにゅう	さつまいも、さとう サラダあぶら		みりん
20 木	さくらごはん	○		ごはん		こいくちしょうゆ、さけ
	じぶに		とりにく、ふ	こむぎこ、さといも、さとう	ほししいたけ、こんにゃく にんじん、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、だしこんぶ、だしがかつお
	じやがいもとひじきのにもの		ひじき、さつまあげ かつおぶし	じやがいも、ごまあぶら さとう	にんじん、さんどまめ	こいくちしょうゆ、みりん
21 金	ごはん	○		ごはん		
	さばのしょうがに		さば	さとう	しょうが	こいくちしょうゆ、さけ、す、みりん
	ほうれんそともやしのいそかあえ		のり		ほうれんそ、もやし、にんじん	こいくちしょうゆ、しお、みりん
	ゆばのすまじる		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 だしがかつお
25 火	ゆかりごはん	○		ごはん	ゆかり	
	ゾロリのしょうゆラーメン		ぶたにく	ちゅうかめん	たまねぎ、にんじん、もやし あおねぎ	しお、こしょう、ちゅうかだしのもと ようふうだしのもと、うすくちしょうゆ
	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
26 水	ぜんりゅうふんパン	○		ぜんりゅうふんパン		
	すみれちゃんの かぼちゃのスコップコロッケ		ぎゅうひきにく ぶたひきにく	サラダあぶら、パンこ オリーブオイル	たまねぎ、かぼちゃ	しお、こしょう、ようふうだしのもと ウスターソース
	ミネストローネ		ワインナー	サラダあぶら、さとう	キャベツ、たまねぎ、にんじん トマトかん、パセリ	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
27 木	ごはん	○		ごはん		
	しろみざかなのてんぶら		しろみざかな	サラダあぶら、こめこ		しお、こしょう、さけ
	チングンサイとしめじのかふうあえ			さとう、ごまあぶら	②チングンサイ、②にんじん しめじ	こいくちしょうゆ、す
	もやしのみそしる		あぶらあげ、ちゅうみそ 久御山みそ		②こまつな、もやし、②にんじん	だじやこ
28 金	ごはん	○		ごはん		
	じゃこいりオムレツ		たまご、ちりめんじやこ	サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、えだまめ	しお、こいくちしょうゆ わふうだしのもと
	きりぼしだいこんのごますあえ			さとう、ごま	きりぼしだいこん、にんじん ほうれんそ	す、うすくちしょうゆ
	たぬきじる		あぶらあげ	かたくりこ	えのきだけ、こんにゃく、しょうが あおねぎ	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ しお、だしがかつお

※ 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。(ごはんは久御山町産を使用しています。)