



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

ひ日	こんだてめい 献立名	牛 乳	あか なかま 赤の仲間 ちにく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちようし とどの 体の調子を調える	その他
1 金	ごはん	○		ごはん		
	だいず 大豆とかえりちりめんの揚げ煮		だいず 大豆、かえりちりめん	かたくりこ あ 片栗粉、揚げ油、砂糖、ごま		こいくち 濃口しょうゆ
	とうふ 豆腐ちが		ぶたにく、とうふ、ちゅう 豚肉、豆腐、中みそ、赤みそ	ごま油、砂糖	はくさい たま 白菜、玉ねぎ、にんじん、青ねぎ キムチ、にんにく	さけ、こいくち 酒、濃口しょうゆ、中華だしの素 わふう 和風だしの素、コチュジャン
4 月	みどりの日					
5 火	こどもの日					
6 水	ふりかまきゅうじつ 振替休日					
7 木	ポークカレーライス	○	ぶたにく 豚肉	むぎ 麦ごはん、サラダ油、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、カレー粉、ウスターソース こいくち 濃口しょうゆ、ケチャップ、赤ワイン、チャツネ
	きゅうりの昆布あえ		しおこんぶ 塩昆布		きゅうり、にんじん	しお 塩
8 金	ごはん	○		ごはん		
	ごぼう入りつくね		ぶた 豚ひき肉、鶏ひき肉	かたくりこ 片栗粉、パン粉、砂糖	ごぼう、玉ねぎ、しょうが	しお、さけ、こいくち 塩、酒、濃口しょうゆ、みりん
	小松菜のおかか和え		かつお節	さとう 砂糖	小松菜、にんじん、しめじ	こいくち 濃口しょうゆ
	わかたけ汁		わかめ		たけのこ水煮	うすくち 淡口しょうゆ、しお、みりん、だし昆布、だしかつお
11 月	ごはん	○		ごはん		
	ひきなもち		とりにく、あぶらあ 鶏肉、油揚げ、高野豆腐	しらたまご 白玉団子、サラダ油、砂糖	だいこん 大根、にんじん、ごぼう、干しいたけ	こいくち 濃口しょうゆ、うすくち 淡口しょうゆ、酒、みりん わふう 和風だしの素
	ひじきの和え物		ひじき	さとう 砂糖、ごま油	こまつな 小松菜、にんじん	こいくち 濃口しょうゆ、さけ、酢
12 火	ごはん	○		ごはん		
	きびなごのから揚げ		きびなご	かたくりこ 片栗粉、揚げ油		しお 塩
	キャベツのごま和え			ごま、砂糖	キャベツ、にんじん	うすくち 淡口しょうゆ
	春雨スープ		はるごめ 春雨		にんじん、玉ねぎ、青ねぎ、しょうが	ちゅうか 中華だしの素、塩、こしょう、酒、濃口しょうゆ
13 水	ミルクパン	○		ミルクパン		
	クリームシチュー		とりにく、きゅうり 鶏肉、牛乳	サラダ油、じゃがいも、バター こむぎこ 小麦粉	たま 玉ねぎ、にんじん	しお 塩、こしょう、洋風だしの素
	元氣サラダ		ハム、かつお節、刻み昆布	サラダ油、砂糖	きゅうり、キャベツ、ホールコーン	す、こいくち 酢、濃口しょうゆ、しお 塩
14 木	豆ごはん	○		ごはん	グリーンピース	さけ、しお 酒、塩、だし昆布
	鶏の塩こうじ焼き		とりにく 鶏肉			しお 塩こうじ
	実だくさんのみそ汁		あぶらあ、ちゅう 油揚げ、中みそ		こまつな、たま 小松菜、玉ねぎ、にんじん	だしじゃこ
15 金	きつね丼	○	あぶらあ 油揚げ、かまぼこ	ごはん、砂糖、片栗粉	干しいたけ、玉ねぎ、にんじん 青ねぎ	こいくち 濃口しょうゆ、酒、うすくち 淡口しょうゆ、みりん、しお 塩 わふう 和風だしの素
	大根のピリ辛浅漬け		さとう 砂糖、ごま油		だいこん 大根、にんにく	トウバンジャン、しお、酢

※ 材料の仕入れ状況等により、献立を変更することがあります。久御山町産の野菜を献立に取り入れています。ごはんは毎回久御山町産を使用しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を調える	その他
18月	ごはん	○		ごはん		
	プリアリ中華炒め		鶏肉	ごま油、サラダ油、砂糖、片栗粉	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん	酒、濃口しょうゆ、トウバンジャン、淡口しょうゆ
	もやしのカレー炒め			サラダ油	もやし、にんじん	カレー粉、塩、こしょう
19火	炊き込みごはん	○	鶏肉、油揚げ	ごはん、砂糖	にんじん、しめじ	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、酒、みりん
	新じゃがのそばろ煮		鶏ひき肉	じゃがいも、サラダ油、砂糖	しょうが	濃口しょうゆ、みりん、酒
	春キャベツのみそ汁		中みそ		キャベツ、玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	だしじゃこ
20水	黒糖パン	○		黒糖パン		
	タラの香草パン粉焼き		タラ	サラダ油、パン粉、オリーブ油	にんにく、バジル、パセリ	塩、こしょう、白ワイン
	切千のペペロンチーノ		ベーコン	オリーブ油	切千大根、にんにく、パセリ	たかのつめ、濃口しょうゆ、塩、こしょう
	オニオンスープ			サラダ油	玉ねぎ、にんじん	淡口しょうゆ、塩、こしょう、洋風だしの素
21木	ごはん	○		ごはん		
	ふくさ卵		卵、鶏ひき肉	サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、青ねぎ	淡口しょうゆ、みりん、塩、酒、和風だしの素
	ちくわの炒り煮		ちくわ	サラダ油、砂糖	つきこんにやく、三度豆	濃口しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素
	ほうれん草のすまし汁				ほうれん草、玉ねぎ、にんじん	淡口しょうゆ、塩、だしかつお、だし昆布
22金	ごはん	○		ごはん		
	酢豚		豚肉、厚揚げ	片栗粉、揚げ油、ごま油、砂糖	しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	濃口しょうゆ、黒酢
	切千大根の中華和え			砂糖、ごま油、ごま	切千大根、きゅうり、にんじん	濃口しょうゆ、中華だしの素、酢
25月	ごはん	○		ごはん		
	ジャージャー麺		豚ひき肉、赤みそ	うどん、ごま油、砂糖	しょうが、にんにく、玉ねぎ、にんじん	酒、トウバンジャン
	サンラーツァイ			砂糖、サラダ油	キャベツ、にんじん、セロリ	塩、酢
26火	ごはん	○		ごはん		
	さばのごま焼き		さば	ごま	しょうが	濃口しょうゆ、酒
	ひじきと大豆の煮物		ひじき、大豆、ちくわ	サラダ油、砂糖	にんじん、三度豆	みりん、濃口しょうゆ、酒、和風だしの素
	のっぺい汁		油揚げ	片栗粉	大根、にんじん、こんにやく	淡口しょうゆ、塩、だしかつお
27水	小型パン	○		小型パン		
	ペンネのミートソース		牛ひき肉、豚ひき肉	サラダ油、ペンネ、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん	赤ワイン、ケチャップ、トマトピューレ
	ほうれん草のツナサラダ		ツナ	砂糖、サラダ油	ほうれん草、にんじん	濃口しょうゆ、塩、みりん
28木	ごはん	○		ごはん		
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ、青のり	小麦粉、揚げ油		
	根菜きんぴら			サラダ油、砂糖、ごま	にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく	濃口しょうゆ、みりん、和風だしの素
	大根のみそ汁		中みそ		大根、小松菜、しめじ	だしじゃこ
29金	キンパ	○		ごはん、サラダ油、砂糖、ごま	切千大根、にんにく、ほうれん草	濃口しょうゆ、コチュジャン、酒、中華だしの素
	ワンタンスープ		ハム	ワンタン	にんじん、もやし	酢
				玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	淡口しょうゆ、酒、塩、こしょう、中華だしの素	