



# 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 小学校

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 ちやうじゆ どの 体の調子を調える	その他
1月	にく みそ ひじき 井 肉みそひじき井	○	とり ひき肉、ひじき、中みそ 鶏ひき肉、ひじき、中みそ	ごはん、サラダ油、砂糖 ごはん、サラダ油、砂糖	しょうが、玉ねぎ、にんじん、三度豆 しょうが、玉ねぎ、にんじん	酒、濃口しょうゆ、みりん 酒、濃口しょうゆ、みりん
	わかめスープ		わかめ、豆腐			酒、塩、こしょう、淡口しょうゆ、中華だしの素
2火	ごはん	○		ごはん		
	ほっけの一夜干し		ほっけ			
	こんにやくの炒り煮		かつお節	サラダ油、砂糖	つきこんにやく、にんじん、三度豆	濃口しょうゆ、みりん、酒
	かぼちゃのみそ汁		あぶら油揚げ、中みそ		かぼちゃ、玉ねぎ	だしじゃこ
3水	コッペパン	○		コッペパン		
	ソース焼きそば		ぶたにく 豚肉	中華めん、サラダ油	もやし、キャベツ、にんじん、青ねぎ	塩、こしょう、お好み焼きソース ウスターソース、ケチャップ
	中華風コーンスープ		かたくり粉 片栗粉		玉ねぎ、にんじん、ホールコーン クリームコーン	淡口しょうゆ、中華だしの素、酒、塩、こしょう
4木	ごはん	○		ごはん		
	とり 鶏しそ団子汁		とり ひき肉	かたくり粉、春雨 片栗粉、春雨	しょうが、しそ、玉ねぎ、にんじん 青ねぎ	塩、淡口しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ	砂糖	きゅうり	酢、塩、濃口しょうゆ
5金	ちゅうかふう たまご ごはん 中華風炊き込みごはん	○	やき豚 焼豚	ごはん、砂糖	ほ 干しいたけ、にんじん、枝豆	濃口しょうゆ、オイスターソース、塩、こしょう 中華だしの素
	パンサンスー		ハム	ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、塩、淡口しょうゆ
	トックスープ			トック、ごま油	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜	中華だしの素、淡口しょうゆ、塩、こしょう
8月	ごはん	○		ごはん		
	きりばしだいこん ぶた 切干大根の豚キムチ		ぶたにく 豚肉	砂糖、ごま油	切りばしだいこん、キャベツ、玉ねぎ にんじん、キムチ	濃口しょうゆ、酒、淡口しょうゆ、塩 中華だしの素、トウバンジャン
	かき玉汁		たまご 卵	かたくり粉 片栗粉	にんじん、玉ねぎ、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、酒、みりん、だしかつお
9火	ごはん	○		ごはん		
	さわらの幽庵焼き		さわら	砂糖	ゆず果汁	濃口しょうゆ、酒、みりん
	にんじんきんぴら		わかめ	ごま油、いりごま	にんじん	濃口しょうゆ、酒、みりん
	小松菜と油揚げのみそ汁		あぶら油揚げ、中みそ		小松菜、玉ねぎ	だしじゃこ
10水	あじつ 味付けパン	○		あじつ 味付けパン		
	チリコンカーン		ぶたひき肉、豚ひき肉、大豆	サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン にんにく	ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース 塩、こしょう、洋風だしの素
	グリーンサラダ			サラダ油	キャベツ、きゅうり	りんご酢、塩、こしょう
11木	しょうがごはん	○	あぶら油揚げ	ごはん	新しょうが	酒、濃口しょうゆ、塩、みりん、和風だしの素
	とり 鶏肉の梅さっぱり焼き		とり 鶏肉	砂糖	梅びしお	濃口しょうゆ、みりん、酒、酢
	豆腐とわかめのすまし汁		豆腐、わかめ		にんじん、玉ねぎ	淡口しょうゆ、塩、だしかつお、だし昆布
12金	タコライス	○	ぶたひき肉 豚ひき肉	ごはん、サラダ油、砂糖 小麦粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ トマト缶	濃口しょうゆ、塩、こしょう、ケチャップ ウスターソース、カレー粉、チリパウダー パプリカパウダー、洋風だしの素
	ゴーヤチップス		かたくり粉、揚げ油 片栗粉、揚げ油	ゴーヤ	塩、洋風だしの素	
	もずく汁		もずく		にんじん、えのきだけ、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、みりん、だし昆布 だしかつお

※ 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
15月	ごはん	○		ごはん		
	豚肉と厚揚げのみそ炒め		豚肉、厚揚げ、八丁みそ 中みそ	サラダ油、砂糖、片栗粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ キャベツ	酒、濃口しょうゆ
	春雨スープ			春雨		にんじん、玉ねぎ、青ねぎ 干しいたけ、しょうが
16火	ごはん	○		ごはん		
	鶏すき焼き		鶏肉、焼き豆腐 かまぼこ、ふ	砂糖	白菜、にんじん、白ねぎ つきこんにゃく	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、みりん、酒 和風だしの素
17水	切干大根の煮物	○	油揚げ	サラダ油、砂糖	切干大根、にんじん、三度豆	濃口しょうゆ、みりん、和風だしの素
	小型パン			小型パン		
	トマトとなすのスパゲティ		ベーコン	スパゲティ、オリーブ油、砂糖	にんにく、なす、玉ねぎ、にんじん トマト、トマト缶	ケチャップ、ウスターソース、濃口しょうゆ、塩 こしょう、洋風だしの素、赤ワイン
18木	きゅうりとコーンのサラダ	○		サラダ油、砂糖	きゅうり、ホールコーン、レモン汁	酢、塩、こしょう
	ごはん			ごはん		
	焼きししゃも		ししゃも			
	にんじんしりしり		ツナ	サラダ油	にんじん	淡口しょうゆ、塩、こしょう、酒
19金	じゃがいものみそ汁	○	油揚げ、わかめ、中みそ	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん	だしじゃこ
	どうもろこしごはん			ごはん	ホールコーン	塩、洋風だしの素
	ポークシチュー		豚肉	サラダ油、じゃがいも、砂糖	にんにく、にんじん、玉ねぎ	赤ワイン、ハヤシルウ、ケチャップ ウスターソース、デミグラスソース、塩 こしょう、洋風だしの素
22月	ザワークラウト風	○		砂糖、サラダ油	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、レモン汁	酢、塩、こしょう
	チキンカレーライス		鶏肉	麦ごはん、サラダ油 じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん	カレールウ、カレー粉、ウスターソース 濃口しょうゆ、ケチャップ、赤ワイン、チャツネ
23火	おこうこサラダ	○		砂糖、サラダ油、いりごま	たくあん、キャベツ、にんじん	濃口しょうゆ、酢、塩、こしょう
	ごはん			ごはん		
	いわしのかば焼き		いわし	片栗粉、揚げ油、砂糖	しょうが	濃口しょうゆ、みりん
	ごまちくサラダ		ちくわ	砂糖、いりごま	きゅうり	濃口しょうゆ、塩
24水	ふのみそ汁	○	ふ、油揚げ、中みそ		玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	だしじゃこ
	黒糖パン			黒糖パン		
	なすのミートグラタン		牛ひき肉、豚ひき肉	サラダ油、小麦粉、パン粉	玉ねぎ、にんじん、なす、トマト	ケチャップ、ウスターソース、塩、こしょう
25木	ABCスープ	○		ABCマカロニ、サラダ油	玉ねぎ、にんじん	濃口しょうゆ、洋風だしの素、塩、こしょう
	ごはん			ごはん		
	豚肉のしょうが焼き		豚肉	サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、しょうが	みりん、濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、酒
	三度豆のごま和え			砂糖、すりごま	三度豆、にんじん	濃口しょうゆ
26金	ゆばのすまし汁	○	ゆば		えのきだけ、青ねぎ	淡口しょうゆ、塩、だし昆布、だしかつお
	ごはん			ごはん		
	マーボーなす		豚ひき肉、赤みそ、中みそ	サラダ油、ごま油、砂糖 片栗粉	にんにく、しょうが、なす、玉ねぎ にんじん、青ねぎ	酒、濃口しょうゆ、洋風だしの素 中華だしの素、テンメンジャン、トウバンジャン
29月	かみかみ昆布サラダ	○	刻み昆布	砂糖、ごま油、いりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	淡口しょうゆ、酢
	鶏飯		油揚げ、鶏肉、焼きのり	ごはん、砂糖、いりごま 青ねぎ	干しいたけ、たくあん、しょうが	淡口しょうゆ、みりん、塩、酒、中華だしの素
30火	高野豆腐の煮物	○	鶏肉、高野豆腐	サラダ油、砂糖、片栗粉	にんじん、玉ねぎ、三度豆	濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、みりん 和風だしの素
	ごはん			ごはん		
	手作りふりかけ		ちりめんじゃこ、系かつお 青のり	いりごま、砂糖		濃口しょうゆ、みりん、酒
	ひじきサラダ		ひじき	サラダ油、砂糖	にんじん、きゅうり	酢、濃口しょうゆ、みりん、塩、こしょう
30火	豚肉じゃが	○	豚肉	サラダ油、じゃがいも、砂糖	玉ねぎ、にんじん、つきこんにゃく	濃口しょうゆ、酒、和風だしの素