



5月 こんだてよてい



久御山町学校給食研究会
久御山町立東角小学校

日(曜)	献立名	赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	エネルギー たんぱく質
1 (水)	さかなのこうそうやしき オニオンスープ	しろみさかな ベーコン	にんにく、パセリ、パセリ たまねぎ、にんにく、パセリ	コッパ/ペ/ペ オリーゴオメル	しお、こしょう、スライス うすくちしょうゆ、しお、こしょう よちうただしのもと	518 kcal 26.1 g
2 (木)	チキンカレーライス	とりにく	にんにく、にんにく、しょうが 久御山町のたまねぎ だいこん、にんにく	むぎごはん、じゃがいも サラダあがら	カレー、カレー、ウスターソース こい<ちしょうゆ、クチャツツ あかつい、チヤツツ ゆかり、しお	654 kcal 18.9 g
7 (火)	きつねどん はりはりつけ	あぶらあげ、かまぼこ ぎゅうにゅう	ほししいたけ、にんにく、たまねぎ あおなぎ きりほしだいこん、きゅうり	ごはん、さとう、かたくりこ さとう	こい<ちしょうゆ、うすくちしょうゆ さけ、みりん、しお、だしかつお こい<ちしょうゆ、みりん、す、しお	710 kcal 27.7 g
8 (水)	ペンネのミートソース フロッキーのサラダ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく	たまねぎ、にんにく、にんにく フロッキー、キキペツ、にんにく	ペンネ、サラダあがら、さとう サラダあがら、さとう	あかつい、クチャツツ、トマトピューレ ウスターソース、しお、こしょう よちうただしのもと しお、こしょう、こい<ちしょうゆ レモン汁	581 kcal 24.8 g
9 (木)	とりにく<やしき豆腐のもの ほうれんそうのあえもの	とりにく、やしき豆腐 かまぼこ、ぶた	たまねぎ、にんにく、あおなぎ にんにく、ホーブルコーン 久御山町のほうれんそう	ごはん さとう さとう	さけ、こい<ちしょうゆ、みりん わかちだしのもと こい<ちしょうゆ、しお、みりん	611 kcal 26.0 g
10 (金)	すぶた わかめスープ	ぶたにく カツわかめ、豆腐	しょうが、にんにく、たまねぎ だけのこみずに、ピーマン たまねぎ	ごはん かたくりこ、サラダあがら、さとう	こい<ちしょうゆ、す、クチャツツ ちゅうかだしのもと さけ、しお、うすくちしょうゆ ちゅうかだしのもと、こしょう	623 kcal 23.5 g
13 (月)	ぎゅうにゅう ごはん ちくせんに	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく、ほししいたけ れんこん、ごんにやく きりほしだいこん、にんにく ほうれんそう	ごはん さとも、ごまあがら、さとう	こい<ちしょうゆ、うすくちしょうゆ みりん、わかちだしのもと す、うすくちしょうゆ	559 kcal 19.0 g
14 (火)	ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに	ぎゅうにゅう とりにく、豆腐にゅう	しょうが だいこん、ごんにやく にんにく、あおなぎ	あじつ汁/ペ/ペ じゃがいも、サラダあがら、ごめこ サラダあがら	こい<ちしょうゆ、さけ こい<ちしょうゆ、わかちだしのもと さけ、トラバジャツツ うすくちしょうゆ、しお、だしこんが だしかつお	612 kcal 23.1 g
15 (水)	ぎゅうにゅう あじつ汁/ペ/ペ	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんにく きゅうり、久御山町のキキペツ	あじつ汁/ペ/ペ サラダあがら	しお、こしょう、よちうただしのもと リンゴす、しお、こしょう	596 kcal 21.1 g
16 (木)	ぎゅうにゅう ちゅうかふうたきごはん きゅうりのあおしそあえ	ぎゅうにゅう やしきた	ほししいたけ、にんにく、えだまめ きゅうり、しそ、しょうが たまねぎ、にんにく	ごはん、さとう ロンタン	こい<ちしょうゆ、オリーブソース しお、こしょう、ちゅうかだしのもと こい<ちしょうゆ、みりん、す ちゅうかだしのもと	484 kcal 18.4 g
17 (金)	ぎゅうにゅう ごはん ごぼういりつくね くさわかめいためもの 豆腐のみそしる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく、とりにく くさわかめ 豆腐、ちゅうみそ	ごぼう、たまねぎ、しょうが にんにく、だけのこみずに にんにく、たまねぎ、あおなぎ	ごはん かたくりこ、パソこ、さとう さとう、ごまあがら	しお、さけ、こい<ちしょうゆ、みりん こい<ちしょうゆ、す だしじゃこ	611 kcal 24.8 g
20 (月)	ぎゅうにゅう ごはん キキペツとツナのしおこんがあえ	ぎゅうにゅう ツナ、しおこんが	たまねぎ、にんにく、ほししいたけ チンゲンサイ、にんにく、しょうが ごんにやく キキペツ、きゅうり	ごまあがら ごまあがら	こい<ちしょうゆ、よちうただしのもと ちゅうかだしのもと、さけ ちゅうかだしのもと、こしょう レモン汁	642 kcal 26.2 g
21 (火)	ぎゅうにゅう ごはん ぶくさたまご きんぴらごぼう わかたけじる	ぎゅうにゅう たまご、とりにく さつまあげ カツわかめ	にんにく、たまねぎ、ほししいたけ あおなぎ ごぼう、にんにく、ごんにやく だけのこみずに	ごはん サラダあがら、さとう ごまあがら、さとう、ごま	うすくちしょうゆ、みりん、しお、さけ わかちだしのもと みりん、こい<ちしょうゆ いちみつからし うすくちしょうゆ、しお、みりん だしこんが、だしかつお	628 kcal 25.1 g

日 (曜)	献立名	赤色のたべもの (体をつくるもとになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもとになる)	その他	エネルギー たんぱく質
22 (水)	ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶたにく、だいず ひじき	にんにく、たまねぎ、にんにん マッシュルームみずに、ポールコーン にんにん、きゅうり	さとう、サラダあがら	トマトピューレ、ウスターソース しお、ごしょう、ケチャップ よろふうだしのもと ごい<ちしょうゆ、みりん、す、しお ごしょう	533 kcal 25.5 g
23 (木)	ごはん こやどうふのうまに ごまつなのおかかあえ	ごはん とりにく、かまぼこ こやどうふ かつおぶし	にんにん、ほししいたけ、えだまめ 久御山町のたまねぎ にんにん、久御山町のごまつな	ごはん さとう	うす<ちしょうゆ、みりん、だしかつお ごい<ちしょうゆ、みりん	649 kcal 33.8 g
24 (金)	ごはん とりのからあげ きゅうりのピリからあさづけ たまねぎのみそしる	ごはん とりにく きゅうりにゅう ごはん	にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんにく たまねぎ、にんにん、あおねぎ	ごはん かたくりこ、サラダあがら さとう、ごまあがら	うす<ちしょうゆ、さけ、しお、ごしょう トカバツシヤウ、しお、す だしじやこ	640 kcal 24.1 g
27 (月)	ごはん かんとうふうにくじゃが さんどまめのごまあえ	ぶたにく きゅうりにゅう	たまねぎ、にんにん、ケリンピーズ ごんにゃく さんどまめ、にんにん	ごはん じゃがいも、さとう、サラダあがら さとう、ごま	ごい<ちしょうゆ、さけ、だしかつお ごい<ちしょうゆ	594 kcal 21.1 g
28 (火)	ピピンパ かきたまじる	きゅうりにく、あかみそ ちゅうみそ たまご	きりほしだいごん、だいずもやし ごぼう、にんにん、れんごん さんどまめ、しょうが、にんにく たまねぎ、あおねぎ	ごはん、サラダあがら、さとう ごまあがら、ごま かたくりこ	トカバツシヤウ、ごい<ちしょうゆ みりん、さけ、ちゅうかたしのもと うす<ちしょうゆ、しお、さけ、みりん だしかつお	671 kcal 23.9 g
29 (水)	ごはんにゅう こくとうバウ アジコライ	ごはんにゅう ごはんにゅう		ごくとうバウ ごむぎこ、バウこ、サラダあがら さとう じゃがいも		677 kcal 29.6 g
30 (木)	キャベツのスープ きゅうりにゅう まめごはん だぬきうどん だいごんのあつさりづけ	キャベツのスープ きゅうりにゅう ごはんにゅう あぶらあげ、かまぼこ だいごんのあつさりづけ	ケチャップ、たまねぎ、にんにん ケリンピーズ にんにん、あおねぎ、しょうが だいごん、にんにん	ごはん ごはん うどん、かたくりこ	さけ、しお ごい<ちしょうゆ、だしかつお だしごんが うめごふちや	587 kcal 22.1 g
31 (金)	ごはんにゅう ぶたにくのねぎしおだれ さつまあげときゅうりのごまみそあえ なめこのあかだし	ごはんにゅう ぶたにく さつまあげ、しるみそ ごしょう、あかみそ ちゅうみそ	しるねぎ、にんにく、にんにん あおねぎ、久御山町のたまねぎ きゅうり、にんにん なめこみずに、にんにん	ごはん ごまあがら、かたくりこ ごま、さとう	しお、ごしょう、ちゅうかたしのもと レモン汁 うす<ちしょうゆ、す だしじやこ	636 kcal 27.0 g

※ 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。

今日の地場産

2日(木) 「チキンカレーライス」 玉ねぎ
9日(木) 「ほうれん草の和え物」 ほうれん草
15日(水) 「グリーンサラダ」 キャベツ



23日(木) 「高野豆腐の旨煮」 玉ねぎ
「小松菜のおかか和え」 小松菜
31日(金) 「豚肉のねぎ塩だれ」 玉ねぎ

