



6月 こんだて よてい



久御山町学校給食研究会
久御山町立東角小学校

日 (曜)	献 立 名	赤色のたべもの (体をつくるものになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	エネルギー たんぱく質
3 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		
	ごはん			ごはん		
	とりすきやき	とりにく、やきどうふ かまぼこ、ふ	にんじん、こんにやく、はくさい しろねぎ	さとう	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、さけ	605 kcal 24.0 g
	ぎゅうりのこんぶあえ	しおこんぶ	きゅうり、にんじん		うすくちしょうゆ、みりん	
4 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		
	ごはん			ごはん		
	やししやも	ししやも				576 kcal 23.2 g
	にんじんしりしり	ツナ	にんじん	サラダあがら	うすくちしょうゆ、さけ、しお、こしょう だしじやこ	
5 (水)	かぼちやのみそしる	あがらあげ、ちゅうみそ	かぼちや、たまねぎ、にんじん あおねぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こがたパン		
	こがたパン					
	トマトとなすのスパゲティ	ペーコン	にんにく、にんじん、トマトかん 久御山町のなす、たまねぎ トマト	スパゲティ、オリーブオイル さとう	しお、こしょう、こいくちしょうゆ ケチャップ、ウスターソース ようふうだしのもと、あかワイン	603 kcal 21.1 g
6 (木)	カリポリサラダ		だいこん、にんじん、きゅうり	サラダあがら、さとう	す、しお、こしょう、こいくちしょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	にくみそひききどん	とりひきにく、ひじき ちゅうみそ	にんじん、たまねぎ、しょうが さんどまめ	ごはん、サラダあがら、さとう	さけ、こいくちしょうゆ、みりん	
	きりほしだいこんのちゅうかふうあえもの		きりほしだいこん、にんじん きゅうり	さとう、ごまあがら	こいくちしょうゆ、ちゅうかだしのもと こしょう、レモンじる	613 kcal 24.1 g
7 (金)	えのきだけのすましじる		えのきだけ、たまねぎ、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、みりん だしかつお、だしこんぶ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	ホイコーロー	ぶたにく、はちょうみそ	キャベツ、にんじん、ピーマン しょうが、にんにく	サラダあがら、さとう、かたくりに トック、ごまあがら	さけ、みりん、こしょう、チンメンジャン こいくちしょうゆ、しお、トウバンジャン ちゅうかだしのもと、しお うすくちしょうゆ、こしょう	587 kcal 23.0 g
10 (月)	トックスープ		たまねぎ、にんじん、ほししいたけ チンゲンサイ、たけのこみず			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	あつあげのごまみそそばろに	とりひきにく、あつあげ ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、こんにやく さんどまめ	じゃがいも、サラダあがら、ごま ねりごま、さとう	うすくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと	635 kcal 24.0 g
11 (火)	きわわかめのサラダ	くきわかめ	ホールコーン、えだまめ	サラダあがら、さとう	す、しお、こしょう、こいくちしょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	げいはん	とりひきにく、あがらあげ	しょうが、あおねぎ、ほししいたけ たくあん	ごはん、さとう、ごま	ちゅうかだしのもと、うすくちしょうゆ さけ、みりん、しお	588 kcal 23.0 g
	ごまちくサラダ	ちくわ	きゅうり	さとう、ごま、ねりごま	こいくちしょうゆ、す	
12 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			コッパパン		
	コッパパン			サラダあがら、じゃがいも、さとう	あかワイン、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 しお、こしょう、ようふうだしのもと	636 kcal 25.1 g
	ポークシチュー	ぶたにく	にんにく、にんじん、たまねぎ	サラダあがら、さとう	す、しお、こしょう、レモンじる	
13 (木)	ツナサラダ	ツナ	キャベツ、にんじん、きゅうり	サラダあがら、さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	マーボーなす	ぶたひきにく、ちゅうみそ あかみそ	にんにく、しょうが、にんじん あおねぎ 久御山町のなす、たまねぎ	ごまあがら、さとう、かたくりに さとう、ごまあがら	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、チンメンジャン トウバンジャン、さけ	533 kcal 18.2 g
14 (金)	チンゲンサイのナムル		チンゲンサイ、にんじん、しめじ		こいくちしょうゆ、す、しお	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	いわしのカレーあげ	いわし		かたくりに、サラダあがら	しお、カレーこ、こいくちしょうゆ、さけ	632 kcal 22.3 g
	コールスローサラダ		キャベツ、にんじん、ホールコーン	オリーブオイル、さとう	す、しお、こしょう	
	ABCスープ	ウインナー	たまねぎ、にんじん	ABCマカロニ、オリーブオイル	ようふうだしのもと、しお、こしょう うすくちしょうゆ	

日 (曜)	献立名	赤色のたべもの (体をつくるものになる)	緑色のたべもの (体の調子を整える)	黄色のたべもの (エネルギーのもととなる)	その他	エネルギー たんぱく質
17 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		
	ごはん			ごはん		
	きりぼしだいこんいりがたキムチ	ぶたにく	きりぼしだいこん、キャバツ たまねぎ、にんじん、キムチ	ごまあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ、トウバンジャン ちゅうかだしのものと、うすくちしょうゆ しお	579 kcal 23.5 g
18 (火)	わかめスープ	カットわかめ	たまねぎ、にんじん		さけ、しお、うすくちしょうゆ ちゅうかだしのものと	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		
	ごはん			ごはん		
19 (水)	さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、さけ、す、みりん	659 kcal 26.2 g
	ほうれんそうのおかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう、キャバツ、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ	
	あぶらあげのみそしる	あぶらあげ、ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ		だしじゃこ	
20 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きなこパン	きなこ		こがたパン、さとう、サラダあぶら	しお	480 kcal 18.0 g
	ぎゅうりのサワーづけ		にんじん、 久御山町のきゅうり	オリーブオイル、さとう	しお、こしょう、レモンじる	
21 (金)	ビーフンいりちゅうかスープ	ぶたにく	しょうが、にんにく、もやし あおねぎ、 久御山町のたまねぎ	ビーフン、ごまあぶら	しお、こしょう、こいくちしょうゆ ちゅうかだしのものと	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		
	ごはん			じゃがいも	しお、こしょう、ようふうだしのものと ケチャップ	585 kcal 21.3 g
22 (土)	トルティージャ	たまご、ウインナー	たまねぎ、にんじん			
	かみかみごはんぶサラダ	きりこんが	キャバツ、きゅうり、にんじん	さとう、ごまあぶら	うすくちしょうゆ、す	
	オニオンスープ		たまねぎ、にんじん、パセリ	サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのものと	
23 (日)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	しょうがごはん	あぶらあげ	しんしょうが	ごはん	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ しお、みりん、わふうだしのものと、さけ	606 kcal 23.8 g
	とりにくのさっぱりめやき	とりにく		さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ、す、うめ しお、うすくちしょうゆ、みりん だしかつお、だしこんぶ	
24 (月)	とうがんのすましじる		とうがん、にんじん、しめじ あおねぎ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	キーマカレーライス	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、トマトのかんづめ	ごはん、じゃがいも、サラダあぶら	こいくちしょうゆ、ケチャップ、カレー こしょう、あかワイン、チャツネ ウスターソース、ようふうだしのものと	704 kcal 20.5 g
25 (火)	かいそうサラダ	カットわかめ	にんじん、たまねぎ	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
26 (水)	さわらのさいきょうやき	さわら、しるみそ		さとう	うすくちしょうゆ、みりん、さけ	569 kcal 25.7 g
	ゆずかあえ		キャバツ、にんじん	さとう	みりん、うすくちしょうゆ、ゆずかじゅう	
	のっぺいじる	あぶらあげ	だいこん、にんじん、こんにゃく	かたくりに	うすくちしょうゆ、しお、だしかつお	
27 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あじつけパン			あじつけパン		
	ミネストローネ	ウインナー	キャバツ、たまねぎ、にんじん パセリ、トマトのかんづめ	じゃがいも、サラダあぶら、さとう	ケチャップ、ようふうだしのものと、しお こしょう、ウスターソース こいくちしょうゆ	673 kcal 20.6 g
28 (金)	しらたまポンチ		パインのかんづめ	しらたまだんご、カクテルゼリー さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
29 (土)	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	にんじん、しょうが 久御山町のたまねぎ	さとう、サラダあぶら	みりん、さけ、こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	611 kcal 25.8 g
	ぎゅうりのピリからあさづけ		きゅうり、にんにく	さとう、ごまあぶら	トウバンジャン、しお、す	
	なすのみそしる	あぶらあげ、ちゅうみそ	にんじん、えのきだけ、あおねぎ 久御山町のなす		だしじゃこ	
30 (日)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごはん			ごはん		
	とりにくのレモンソース	とりにく		かたくりに、サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん レモンじる	657 kcal 22.7 g
31 (月)	ニラともやしのあえもの		ニラ、にんじん、もやし	さとう、ごまあぶら	こいくちしょうゆ、みりん、しお ちゅうかだしのものと	
	ジュリアンヌスープ		たまねぎ、にんじん、キャバツ パセリ		ようふうだしのものと、うすくちしょうゆ しお	

※ 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。

今月の地場産

5日(水)「トマトとなすのスパゲティ」 なす、たまねぎ、トマト
 19日(水)「きゅうりのサワーづけ」 きゅうり、「ビーフン入りちゅうかスープ」 たまねぎ
 27日(木)「ぶたにくのしょうが焼き」 たまねぎ、「なすのみそ汁」 なす

13日(木)「マーボーなす」 なす、たまねぎ

