



10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	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質
1 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				638 kcal 24.0 g
	ごはん			ごはん		
	さんまのまつまえに	さんま、きりこんぶ	しょうが	さとう	す、こいくちしょうゆ、さけ	
	キャベツのおひたし	かまぼこ	キャベツ、にんじん	さとう	うすくちしょうゆ、みりん、しお わふうだしのもと	
	さつまいものみそしる	ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	さつまいも	だしじゃこ	
2 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				675 kcal 21.8 g
	あじつけパン			あじつけパン		
	ポトフ	ベーコン	たまねぎ、キャベツ 久御山町のにんじん	オリーブオイル、じゃがいも	しお、こしょう、ようふうだしのもと うすくちしょうゆ	
	マカロニサラダ		ホールコーン 久御山町のにんじん、きゅうり	マカロニ、サラダあぐら さとう	しお、こしょう、す、ようふうだしのもと	
3 (木)		ぎゅうにゅう				
	リクエストきゅうしよく					
4 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				659 kcal 19.8 g
	チキンカレーライス	とりにく	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、トマトかん	ごはん、おしむぎ じゃがいも、サラダあぐら	カレールウ、カレーこ、ウスターソース こいくちしょうゆ、ようふうだしのもと ケチャップ、あかワイン、チャツネ	
	だいこんのあっさりづけ		だいこん、きゅうり		こがちゃ	
8 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				652 kcal 23.7 g
	ごはん			ごはん		
	さばのみそに	さば、しろみそ、ちゅうみそ	しょうが	さとう	こいくちしょうゆ、さけ、みりん	
	さんしよくごまあえ		きりぼしだいこん、さんどまめ にんじん	さとう、ごま	こいくちしょうゆ、みりん	
	じゃがいものみそしる	ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	じゃがいも	だしじゃこ	
9 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				589 kcal 20.3 g
	コッペパン			コッペパン		
	こめごととうにゅうの クリームシチュー	ベーコン、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、サラダあぐら こめこ	しお、こしょう、ようふうだしのもと ブラックペッパー	
	きゅうりとコーンのサラダ		ホールコーン、久御山町のきゅうり	サラダあぐら、さとう	レモンじる、す、しお、こしょう	
10 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				638 kcal 29.1 g
	ちゅうかふうたきこみごはん	やきがた	ほししいたけ、にんじん、えだまめ	ごはん、さとう	こいくちしょうゆ、オイスターソース しお、こしょう、ちゅうかだしのもと	
	こうやどうふのにも	とりにく、こうやどうふ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ さんどまめ	サラダあぐら、さといも さとう、かたくりこ	うすくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと	
	ぶたにくとこんにゃくの いためもの	ぶたにく	こんにゃく、あおねぎ	サラダあぐら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと	
11 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				617 kcal 24.9 g
	ごはん			ごはん		
	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	かたくりこ、サラダあぐら さとう、ごまあぐら、ごま	コチュジャン、ケチャップ こいくちしょうゆ	
	ニラともやしのいためもの		もやし、ニラ、にんじん	ごまあぐら	しお、こしょう、こいくちしょうゆ ちゅうかだしのもと、みりん	
	わかめスープ	カットわかめ	たまねぎ		さけ、しお、うすくちしょうゆ ちゅうかだしのもと	
15 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				634 kcal 25.6 g
	ごはん			ごはん		
	ホイコーロー	ぶたにく、はっちょうみそ	キャベツ、にんじん、ピーマン しょうが、にんにく	サラダあぐら、さとう かたくりこ	さけ、しお、こしょう、テンメンジャン こいくちしょうゆ、みりん トウバンジャン、ちゅうかだしのもと	
	ちゅうかふうコーンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、ホールコーン クリームコーン	かたくりこ	うすくちしょうゆ、ちゅうかだしのもと さけ、しお、こしょう	
16 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				567 kcal 22.9 g
	こがたパン			こがたパン		
	わふうスパゲティ	ベーコン、とりひきにく	たまねぎ、しめじ、えのきだけ しいたけ、あおねぎ	スパゲティ、ごま ごまあぐら	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ わふうだしのもと、ようふうだしのもと しお、こしょう、ブラックペッパー	
	かいそうサラダ	カットわかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん	サラダあぐら、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	
17 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				554 kcal 23.3 g
	ごはん			ごはん		
	タラのピリットジャン	タラ	にんにく、しょうが	かたくりこ、サラダあぐら さとう	こいくちしょうゆ、す、トウバンジャン ちゅうかだしのもと	
	てつまんナムル		にんじん、えのきだけ 久御山町のほうれんそう	ごまあぐら、さとう	す、こいくちしょうゆ	
	ワンタンスープ		にんじん、久御山町のたまねぎ	ワンタン	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ちゅうかだしのもと	

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質
18 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				614 kcal 19.9 g
	キャロットライス		にんじん	ごはん、サラダあぶら	うすくちしょうゆ、しお、こしょう ようふうだしのもと	
	とりにくのトマトに	とりにく	たまねぎ、にんじん、パセリ マッシュルームみずに、トマトかん	サラダあぶら、じゃがいも さとう	しお、こしょう、ようふうだしのもと ケチャップ、ウスターソース こいくちしょうゆ、あかワイン	
	レモンサラダ		キャベツ、にんじん、ホールコーン	サラダあぶら、さとう	レモンじる、す、しお、こしょう うすくちしょうゆ	
21 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				594 kcal 24.9 g
	ごはん			ごはん		
	ふくさたまご	たまご、とりひきにく	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ あおねぎ	サラダあぶら、さとう	うすくちしょうゆ、みりん、しお、さけ わふうだしのもと	
	ひじきのいりに	ひじき、ちくわ、あぶらあげ	さんどまめ、こんにゃく	サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと	
22 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				563 kcal 18.1 g
	ごはん			ごはん		
	マーボーだいこん	ぶたひきにく、あかみそ ちゅうみそ	にんにく、しょうが にんじん、あおねぎ 久御山町のだいこん、たまねぎ	ごまあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、オイスターソース デンメンジャン、ちゅうかだしのもと トウバンジャン、さけ	
	はるさめサラダ	ハム	きゅうり、にんじん	はるさめ、ごまあぶら さとう	こいくちしょうゆ、す、しお	
23 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				542 kcal 21.8 g
	こがたパン			こがたパン		
	ポークシチュー	ぶたにく	にんにく、にんじん、たまねぎ	サラダあぶら、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、ローリエ	
	げんきサラダ	ハム、きりこんぶ、かつおぶし	きゅうり、キャベツ、ホールコーン	サラダあぶら、さとう	す、こいくちしょうゆ、しお	
24 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				623 kcal 24.3 g
	けいはん	とりにく、あぶらあげ	ほししいたけ、たくあん、しょうが あおねぎ	ごはん、さとう、ごま	うすくちしょうゆ、みりん、しお、さけ ちゅうかだしのもと	
	だいずのあまからあげ	だいず		かたくりこ、サラダあぶら さとう、ごま	こいくちしょうゆ	
25 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				536 kcal 18.4 g
	ごはん			ごはん		
	ぐるに	とりにく、あつあげ	だいこん、にんじん、ごぼう こんにゃく	さといも、さとう	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ みりん、さけ、わふうだしのもと	
	くきわかめのいためもの	くきわかめ	にんじん	さとう、ごまあぶら	みりん、こいくちしょうゆ、さけ、す	
28 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				629 kcal 24.1 g
	ごはん			ごはん		
	ちくわのいそべあげ	ちくわ、あおのり		こむぎこ、サラダあぶら		
	ごもくにまめ	だいず、きりこんぶ	こんにゃく、にんじん、さんどまめ	さとう	こいくちしょうゆ、みりん、さけ わふうだしのもと	
29 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				665 kcal 26.6 g
	きつねどん	あぶらあげ、かまぼこ	ほししいたけ、たまねぎ、あおねぎ 久御山町のにんじん	ごはん、さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ さけ、みりん、しお、わふうだしのもと	
	こまつなのおかかあえ	かつおぶし	しめじ 久御山町のこまつな、にんじん	さとう	こいくちしょうゆ	
30 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				645 kcal 21.3 g
	こくとうパン			こくとうパン		
	ミネストローネ	ウインナー	キャベツ、たまねぎ、にんじん パセリ、トマトかん	じゃがいも、サラダあぶら さとう	ケチャップ、ようふうだしのもと、しお こしょう、ウスターソース こいくちしょうゆ	
	スイートポテトサラダ	ハム	たまねぎ、えだまめ	さつまいも、さとう マヨネーズ	す、しお、こしょう、ようふうだしのもと	
31 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				687 kcal 21.4 g
	チキンライス	とりにく	たまねぎ、にんじん、ホールコーン グリーンピース	ごはん、サラダあぶら	しお、こしょう、ようふうだしのもと ケチャップ、ウスターソース	
	かぼちゃのポタージュ	ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ かぼちゃペースト	サラダあぶら、こめこ	しお、こしょう、ようふうだしのもと しるワイン	
	ひじきのサラダ	ひじき	にんじん、きゅうり	サラダあぶら、さとう	す、こいくちしょうゆ、しお、こしょう	

※ 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

2日(水)「ポトフ」にんじん 「マカロニサラダ」にんじん、きゅうり
9日(水)「きゅうりとコーンのサラダ」きゅうり
17日(木)「鉄マンナムル」ほうれん草 「ワンタンスープ」玉ねぎ



22日(火)「マーボー大根」大根、玉ねぎ
29日(火)「きつね丼」にんじん 「小松菜のおかか和え」小松菜、にんじん

