

11月 こんだてよてい



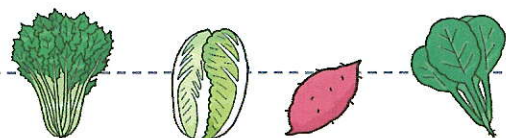
久御山町学校給食研究会

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 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				568 kcal 22.3 g
	ごはん			ごはん		
	とりのしおこうじやき	とりにく			しおこうじ	
	もやしのナムル		こまつな、もやし、にんじん	ごま、ごまあぶら	ちゅうかだしのもと、こしょう レモンじる	
	ふのすましじる	ふ	たまねぎ、にんじん、えのきだけ あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ	
5 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				622 kcal 26.3 g
	マーボーどうふどん	ぶたひきにく、とうふ はっちょうみそ、ちゅうみそ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、あおねぎ	ごはん、ごまあぶら、さとう かたくりこ	こいくちしょうゆ、ようふうだしのもと さけ、オイスターソース、テンメンジャン ちゅうかだしのもと、トウバンジャン	
	きゅうりのごまあえ		きゅうり、もやし	さとう、ごま	こいくちしょうゆ	
6 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				600 kcal 21.7 g
	こがたパン			こがたパン		
	みずなのペパロンチーノ	ベーコン	たまねぎ、にんにく 久御山町のみずな	スパゲティ、オリーブオイル	とうがらし、しお、こしょう ようふうだしのもと	
	カリポリサラダ		にんじん、きゅうり、だいこん	サラダあぶら、さとう	す、しお、こしょう、こいくちしょうゆ	
7 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				625 kcal 28.4 g
	ごはん			ごはん		
	とうふハンバーグきのこあんかけ	とりひきにく、とうふ	たまねぎ、あおねぎ、しょうが しめじ、えのきだけ、しいたけ	パンこ、さとう、かたくりこ	しお、こいくちしょうゆ わふうだしのもと、みりん	
	ぶたじる	ぶたにく、ちゅうみそ	だいこん、にんじん、ごぼう こんにゃく、あおねぎ	さといも	だしじゃこ	
8 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				596 kcal 22.8 g
	ごはん			ごはん		
	プリプリちゅうかいため	とりにく	たまねぎ、にんじん、こんにゃく たけのこみずに、ほししいたけ しょうが、にんにく	ごまあぶら、サラダあぶら さとう、かたくりこ	さけ、こいくちしょうゆ、トウバンジャン うすくちしょうゆ、す	
	かみかみこんぶサラダ	きりこんぶ	キャベツ、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	
11 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				602 kcal 19.3 g
	ごはん			ごはん		
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく、さつまあげ	だいこん、にんじん、こんにゃく	さとう	こいくちしょうゆ、さけ わふうだしのもと、だしかつお	
	やさいチップス		ごぼう、れんこん	さつまいも、かたくりこ サラダあぶら	しお	
12 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				581 kcal 22.3 g
	ごはん			ごはん		
	さばのしおやき	さば			しお	
	はくさいのゆかりあえ		久御山町のはくさい、にんじん		ゆかり、しお	
	なめこのみそしる	とうふ、ちゅうみそ、 久御山みそ	なめこみずに、たまねぎ		だしじゃこ	
13 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				563 kcal 27.9 g
	こがたパン			こがたパン		
	ボルシチ	ぶたにく	にんじん、キャベツ、たまねぎ にんにく	じゃがいも、サラダあぶら さとう	トマトピューレ、ケチャップ ようふうだしのもと、しお、こしょう	
	トルティージャ	たまご、ウインナー	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	しお、こしょう、ようふうだしのもと ケチャップ	
14 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				672 kcal 19.9 g
	あきのカレーライス	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しめじ にんにく、しょうが	ごはん、さつまいも サラダあぶら	カレールー、カレーこ、ウスターソース こいくちしょうゆ、ケチャップ あかワイン、チャツネ	
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー、キャベツ ホールコーン	さとう	こいくちしょうゆ、しお、こしょう レモンじる	
15 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				592 kcal 23.5 g
	ごはん			ごはん		
	とりのおろしソース	とりにく	しょうが、しろねぎ、だいこん	さとう、かたくりこ	こいくちしょうゆ、みりん、す	
	きんぴらごぼう	さつまあげ	ごぼう、にんじん、こんにゃく	ごまあぶら、さとう、ごま	みりん、こいくちしょうゆ、とうがらし	
	とうふのすましじる	とうふ	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、だしかつお だしこんぶ	

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 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				585 kcal 23.0 g
	ごはん			ごはん		
	じゃがいもとあつあげのもの	ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん、さんどまめ	じゃがいも、サラダあぶら さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ みりん、さけ、わふうだしのもと	
	だいこんのピリからいため	かつおぶし	だいこん、こんにゃく	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 わふうだしのもと	
19 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				615 kcal 26.6 g
	ごはん			ごはん		
	ごぼういりつくね	ぶたひきにく、とりひきにく	ごぼう、たまねぎ、しょうが	かたくりこ、パンこ、さとう	しお、さけ、こいくちしょうゆ、みりん	
	こまつなのおかかあえ	かつおぶし	にんじん、 久御山町のこまつな		こいくちしょうゆ、みりん	
	わかめのみそしる	あぶらあげ、カットわかめ ちゅうみそ、 久御山みそ	たまねぎ、にんじん		だしじゃこ	
20 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				502 kcal 19.3 g
	こくとうパン			こくとうパン		
	とうにゅうスープ	とりにく、とうにゅう	にんじん、たまねぎ、しめじ	サラダあぶら	しお、こしょう、ようふうだしのもと	
	にんじんサラダ		にんじん、もやし、ホールコーン	さとう、サラダあぶら	しお、こしょう、こいくちしょうゆ レモンじる	
21 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				633 kcal 26.2 g
	このはどん	あぶらあげ、たまご、かまぼこ	たまねぎ、にんじん、あおねぎ	ごはん、さとう、かたくりこ	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ わふうだしのもと、だしかつお	
	だいこんのこんぶあえ	しおこんぶ	だいこん			
22 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				651 kcal 29.5 g
	ごはん			ごはん		
	はまちのてりやき	はまち			こいくちしょうゆ、みりん、さけ	
	ひじきのいりに	ひじき、あぶらあげ、だいず	さんどまめ、にんじん	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	
	ゆばのすましじる	ゆば	にんじん、あおねぎ		うすくちしょうゆ、しお、だしこんぶ だしかつお	
25 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				537 kcal 18.9 g
	ごはん			ごはん		
	にみそ	ぶたにく、あつあげ、あかみそ ちゅうみそ	だいこん、にんじん、こんにゃく あおねぎ	さとも、さとう	こいくちしょうゆ、だしかつお	
	はくさいのすのもの		はくさい、にんじん	さとう	す、うすくちしょうゆ	
26 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				597 kcal 20.1 g
	さつまいもごはん			ごはん、ごま 久御山町のさつまいも	しお、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	
	はりはりなべふう	ぶたにく、あぶらあげ	にんじん 久御山町のはくさい、みずな		しお、うすくちしょうゆ、さけ、みりん だしかつお、だしこんぶ	
27 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				511 kcal 19.2 g
	ツナサンド	ツナ	キャベツ、にんじん、たまねぎ	コッペパン、さとう サラダあぶら	しお、こしょう、す、レモンじる	
	コンソメスープ	ウインナー	にんじん、たまねぎ	じゃがいも	ようふうだしのもと、しお、こしょう うすくちしょうゆ	
28 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				750 kcal 24.9 g
	ごはん			ごはん		
	オーロラチキン	とりにく、ちゅうみそ	しょうが	かたくりこ、じゃがいも サラダあぶら、さとう	こいくちしょうゆ、さけ、ケチャップ カレーこ、こしょう	
	だいこんサラダ		だいこん、きゅうり、にんじん	サラダあぶら、さとう	うすくちしょうゆ、す、しお、レモンじる	
	ごまたんたんスープ	とりひきにく、ちゅうみそ	たまねぎ、にんじん、ニラ	さとう、ごま、ねりごま	しお、ちゅうかだしのもと こいくちしょうゆ	
29 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				586 kcal 24.0 g
	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、こんにゃく、はくさい しろねぎ	さとう	さけ、こいくちしょうゆ、みりん わふうだしのもと	
	さんしょくおひたし		ほうれんそう、きりぼしだいこん にんじん	さとう	こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ	

※ 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

6日(水)「水菜のペペロンチーノ」水菜
12日(火)「白菜のゆかり和え」白菜、にんじん 「なめこのみそ汁」久御山みそ

19日(火)「小松菜のおかか和え」小松菜 「わかめのみそ汁」久御山みそ
26日(火)「さつまいもごはん」さつまいも 「はりはり鍋風」白菜、水菜