



# 12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<br>血や肉になる                                    | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                                    | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                              | その他                                                                                                       | エネルギー<br>たんぱく質     |
|-----------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 2<br>(月)  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ひきなもち<br>はくさいのからしあえ                   | ぎゅうにゅう<br>とりにく、こうやどうふ<br>あぶらあげ<br>かまぼこ            | だいこん、にんじん、ごぼう<br>ほししいたけ<br>はくさい、キャベツ、にんじん                           | ごはん<br>サラダあぶら、さとう<br>しらたまだんご<br>さとう           | こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ<br>さけ、みりん、わふうだしのもと<br>しお、こなからし、みりん<br>うすくちしょうゆ、わふうだしのもと                                 | 616 kcal<br>22.9 g |
| 3<br>(火)  | ぎゅうにゅう<br>おやこどん<br>きゅうりのこんぶあえ                          | ぎゅうにゅう<br>とりにく、たまご<br>しおこんぶ                       | たまねぎ、にんじん、あおねぎ<br>きゅうり、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<br>みりん、わふうだしのもと、だしかつお<br>うすくちしょうゆ、みりん                                                   | 634 kcal<br>25.5 g |
| 4<br>(水)  | ぎゅうにゅう<br>ぜんりゅうふんパン<br>チリコンカーン<br>ほうれん草のツナサラダ          | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうひきにく、ぶたひきにく<br>だいず<br>ツナ             | にんにく、たまねぎ、マッシュルームみずに<br>ホールコーン、久御山町のにんじん<br>久御山町のほうれん草、にんじん         | ぜんりゅうふんパン<br>サラダあぶら、さとう<br>さとう、サラダあぶら         | ウスターソース、トマトピューレ、こしょう<br>しお、ケチャップ、ようふうだしのもと<br>こいくちしょうゆ、しお、みりん                                             | 591 kcal<br>27.9 g |
| 5<br>(木)  | リクエスト給食                                                |                                                   |                                                                     |                                               |                                                                                                           |                    |
| 6<br>(金)  | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ぶたブルコギ<br>もやしとわかめのごまあえ<br>さつまいものみそしる  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく、ちゅうみそ<br>カットわかめ<br>あぶらあげ、ちゅうみそ     | にんにく、しょうが、たまねぎ<br>にんじん、ニラ<br>もやし、にんじん<br>たまねぎ、あおねぎ                  | ごはん<br>サラダあぶら、さとう<br>ごまあぶら<br>さとう、ごま<br>さつまいも | こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ<br>みりん、さけ、コチュジャン<br>みりん、こいくちしょうゆ<br>だしじゃこ                                               | 649 kcal<br>28.2 g |
| 9<br>(月)  | ぎゅうにゅう<br>チキンキーマカレーライス<br>べったらづけ                       | ぎゅうにゅう<br>とりひきにく<br>きりこんぶ                         | たまねぎ、にんじん、にんにく<br>しょうが、トマトかん<br>だいこん                                | ごはん、おしむぎ<br>じゃがいも、サラダあぶら<br>さとう               | カレールウ、カレーこ、ウスターソース<br>こいくちしょうゆ、ケチャップ<br>あかワイン、チャツネ<br>しお、す                                                | 693 kcal<br>20.5 g |
| 10<br>(火) | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>おでん<br>はくさいのゆずかあえ                     | ぎゅうにゅう<br>とりにく、ちくわ、あつあげ<br>はくさいのゆずかあえ             | こんにゃく、にんじん<br>久御山町のだいこん<br>キャベツ、にんじん、久御山町のはくさい                      | ごはん<br>さとう<br>さとう                             | うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ<br>さけ、みりん、だしかつお<br>みりん、うすくちしょうゆ、ゆずかじゅう                                                  | 578 kcal<br>22.9 g |
| 11<br>(水) | ぎゅうにゅう<br>こがたパン<br>グラタン<br>ポトフ                         | ぎゅうにゅう<br>とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ<br>ベーコン                 | たまねぎ、にんじん、グリーンピース<br>ホールコーン<br>にんじん、たまねぎ、キャベツ<br>ブロッコリー             | こがたパン<br>サラダあぶら、マカロニ<br>こむぎこ、バター              | しお、こしょう、ようふうだしのもと<br>しお、こしょう、うすくちしょうゆ<br>ようふうだしのもと                                                        | 654 kcal<br>25.9 g |
| 12<br>(木) | ぎゅうにゅう<br>くろまめごはん<br>みそにこみうどん<br>かぶときゅうりのあまずづけ         | ぎゅうにゅう<br>くろまめ、ちりめんじゃこ<br>ぶたにく、かまぼこ、ちゅうみそ         | にんじん、たまねぎ、あおねぎ<br>かぶ、きゅうり                                           | ごはん<br>うどん<br>さとう                             | しお、さけ、す<br>うすくちしょうゆ、わふうだしのもと<br>みりん<br>す、しお                                                               | 585 kcal<br>23.4 g |
| 13<br>(金) | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>さわらのゆうあんやき<br>こんさいきんぴら<br>かぼちゃのみそしる   | ぎゅうにゅう<br>さわら<br>あぶらあげ、ちゅうみそ                      | にんじん、ごぼう、こんにゃく<br>れんこん<br>かぼちゃ、たまねぎ、にんじん<br>あおねぎ                    | ごはん<br>さとう<br>サラダあぶら、さとう<br>ごまあぶら、ごま          | こいくちしょうゆ、さけ、みりん<br>ゆずかじゅう<br>こいくちしょうゆ、みりん、とうがらし<br>わふうだしのもと<br>だしじゃこ                                      | 608 kcal<br>26.1 g |
| 16<br>(月) | ぎゅうにゅう<br>ごはん<br>ちくわのカレーあげ<br>さんどまめのごまあえ<br>みずなのすましじる  | ぎゅうにゅう<br>ちくわ<br>とうふ                              | さんどまめ、にんじん<br>みずな、えのきだけ、にんじん                                        | ごはん<br>こむぎこ、サラダあぶら<br>さとう、ごま                  | カレーこ<br>こいくちしょうゆ<br>うすくちしょうゆ、しお、みりん<br>だしこんぶ、だしかつお                                                        | 595 kcal<br>21.0 g |
| 17<br>(火) | ぎゅうにゅう<br>わかめごはん<br>やしししゃも<br>きりぼしだいこんのもの<br>こまつなのみそしる | ぎゅうにゅう<br>たきこみわかめ<br>ししゃも<br>あぶらあげ<br>ちゅうみそ、久御山みそ | きりぼしだいこん、にんじん<br>さんどまめ<br>たまねぎ、にんじん、しめじ<br>久御山町のごまつな                | ごはん<br>サラダあぶら、さとう                             | こいくちしょうゆ、みりん<br>わふうだしのもと<br>だしじゃこ                                                                         | 556 kcal<br>22.3 g |
| 18<br>(水) | 70周年記念献立                                               |                                                   |                                                                     |                                               |                                                                                                           |                    |
| 19<br>(木) | ぎゅうにゅう<br>チキンライス<br>ローストチキン<br>キャベツスープ                 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>とりにく                            | たまねぎ、にんじん、ホールコーン<br>グリーンピース<br>たまねぎ、にんにく、しょうが<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ | ごはん、サラダあぶら<br>さとう<br>じゃがいも                    | しお、こしょう、ようふうだしのもと<br>ケチャップ、ウスターソース<br>こしょう、オイスターソース、ケチャップ<br>こいくちしょうゆ、さけ<br>しお、こしょう、うすくちしょうゆ<br>ようふうだしのもと | 663 kcal<br>27.1 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。

## 今月の地場産

4日(水)「チリコンカーン」にんじん 「ほうれん草のツナサラダ」ほうれん草、にんじん  
10日(火)「おでん」大根 「白菜のゆず香和え」白菜



17日(火)「小松菜のみそ汁」小松菜、久御山みそ  
18日(水)「70周年記念献立」