



# 7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	こんだてめい 献立名	牛 乳	あか なかま 赤の仲間 ち にく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間 ねつ ちから 熱や力のもとになる	みどり なかま 緑の仲間 からだ ちょうし どの 体の調子を調える	た その他
1 水	きな粉パン	○	きな粉	小型パン、砂糖、揚げ油		しお 塩
	ほうれん草のナムル風			ごま油、いりごま	ほうれん草、にんじん	ちゅうか 中華だしの素、濃口しょうゆ、酢、塩
	ピーフン入り中華スープ		ぶたにく 豚肉	ピーフン、ごま油	しょうが、にんにく、玉ねぎ、もやし あお 青ねぎ	こいくち 濃口しょうゆ、塩、こしょう、中華だしの素
2 木	ごはん	○		ごはん		
	さばの塩焼き		さば			しお 塩
	切り干大根の煮物 きのこのすまし汁		あぶら 油揚げ	サラダ油、砂糖	切り干大根、にんじん、三度豆	こいくち 濃口しょうゆ、みりん、和風だしの素
3 金	あび玉丼	○	卵、油揚げ	ごはん、砂糖、片栗粉	こまつ 小松菜、にんじん、玉ねぎ、白ねぎ	こいくち 濃口しょうゆ、酒、和風だしの素
	沢煮椀		ぶたにく 豚肉		にんじん、玉ねぎ、青ねぎ	うすくち 淡口しょうゆ、塩、こしょう、だしかつお だし昆布
6 月	ひじきごはん	○	とりにく 鶏肉、油揚げ、ひじき	ごはん、砂糖	にんじん	こいくち 濃口しょうゆ、淡口しょうゆ、みりん、酒 和風だしの素
	牛肉のポン酢炒め		ぎゅうにく 牛肉	サラダ油、いりごま、砂糖	えのきだけ、ニラ、もやし	しお 塩、こしょう、みりん、濃口しょうゆ ゆず果汁
	かぼちゃのみそ汁		わかめ、中みそ		かぼちゃ、玉ねぎ	だしじゃこ
7 火	ごはん	○		ごはん		
	はもの竜田揚げ		はも	ごま油、片栗粉、揚げ油	しょうが	こいくち 濃口しょうゆ、塩、酒
	きゅうりのゆかり和え				きゅうり	ゆかり、塩
	七タ汁			そうめん	にんじん、オクラ、干しいたけ あお 青ねぎ	うすくち 淡口しょうゆ、塩、だしかつお、だし昆布
8 水	飲み物セレクト	-	ジョアプレーン ジョアストロベリー			き 気になる野菜白ぶどう&ほうれん草
	ミートサンド		ぶた 豚ひき肉	コッペパン、砂糖 サラダ油、小麦粉	たま 玉ねぎ、にんじん	しお 塩、こしょう、赤ワイン、ケチャップ ウスターソース
	キャベツのスープ		ウイナー	サラダ油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん、パセリ	うすくち 淡口しょうゆ、塩、こしょう、洋風だしの素
9 木	夏野菜カレーライス	○	とりにく 鶏ひき肉	おぎ 麦ごはん、サラダ油 じゃがいも	にんにく、しょうが、なす かぼちゃ、トマト、玉ねぎ、にんじん	カレー粉、ウスターソース こいくち 濃口しょうゆ、ケチャップ、赤ワイン チャツネ
	きゅうりのピクルス風			オリーブ油、砂糖	きゅうり、にんじん	しお 塩、こしょう、酢、レモン汁
10 金	ごはん	○		ごはん		
	豚しゃぶ風		ぶたにく 豚肉	サラダ油	たま 玉ねぎ、青じそ	こいくち 濃口しょうゆ、みりん、酢、梅びしお
	三度豆のごま和え 冬瓜のすまし汁		あぶら 油揚げ	砂糖、すりごま	さんど 三度豆、にんじん とうがん 冬瓜、にんじん、青ねぎ	こいくち 濃口しょうゆ しお 塩、淡口しょうゆ、みりん、だしかつお だし昆布
13 月	ごはん	○		ごはん		
	万願寺とうがらしの炒め物 きつねうどん		ちくわ、ちりめんじゃこ	サラダ油、砂糖	まんがんじ 万願寺とうがらし	さけ 酒、みりん、濃口しょうゆ うすくち 淡口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん、塩 さけ 酒、だし昆布、だしかつお
14 火	ごはん	○		ごはん		
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	
	鶏肉のおろしソース なすのみそ汁		とりにく 鶏肉	砂糖、片栗粉	しょうが、白ねぎ、大根	こいくち 濃口しょうゆ、みりん、酢
15 水	ミルクパン	○		ミルクパン		
	ポークビーンズ		ぶたにく 豚肉、大豆	サラダ油、じゃがいも、砂糖	にんにく、玉ねぎ、にんじん	しお 塩、こしょう、トマトピューレ、ケチャップ ウスターソース、洋風だしの素
	レモンサラダ			サラダ油、砂糖	キャベツ、にんじん、ホールコーン	す 酢、塩、こしょう、淡口しょうゆ、レモン汁
16 木		○				

※ 材料の仕入れ状況等により、献立を変更することがあります。久御山町産の野菜を献立に取り入れています。ごはんは毎回久御山町産を使用しています。