



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	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を調える	その他
1木	ごはん	○		ごはん		
	塩肉じゃが		豚肉	じゃがいも、サラダ油、砂糖	玉ねぎ、にんじん、枝豆、こんにゃく	中華だしの素、塩、酒
	きゅうりの華風和え			砂糖、ごま油	きゅうり	酢、濃口しょうゆ
2金	ごはん	○		ごはん		
	カレーうどん		鶏肉、油揚げ	うどん	玉ねぎ、にんじん	アレルゲンフリーカレーフレーク カレー粉、濃口しょうゆ、だしかつお
	小松菜とじゃこの炒め煮		ちりめんじゃこ	サラダ油、ごま、ごま油	小松菜、キャベツ	淡口しょうゆ、みりん
5月	ごはん	○		ごはん		
	チャプチェ		豚肉	砂糖、ごま油、春雨、ごま	にんにく、エリンギ、玉ねぎ にんじん、ニラ	濃口しょうゆ、酒、みりん、塩
	きゅうりのあっさり漬け				きゅうり	昆布茶、塩
	わか玉スープ		卵、わかめ、豆腐	片栗粉	玉ねぎ、にんじん	酒、塩、こしょう、淡口しょうゆ 中華だしの素
6火	ハヤシライス	○	豚肉	ごはん、じゃがいも サラダ油	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム水煮	ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース 塩、こしょう、洋風だしの素
	ゆず香和え			砂糖	キャベツ、白菜、にんじん	みりん、淡口しょうゆ、ゆず果汁
7水	小型パン	○		小型パン		
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		
	なすの和風スパゲティ		鶏ひき肉	スパゲティ、サラダ油 ごま、ごま油	なす、玉ねぎ、えのきだけ、青ねぎ	濃口しょうゆ、和風だしの素、塩、こしょう
	ほうれん草のサラダ			サラダ油、砂糖	ほうれん草、にんじん、ホールコーン	酢、塩、こしょう
8木	ごはん	○		ごはん		
	きびなごのり塩から揚げ		きびなご、青のり	片栗粉、揚げ油		塩、こしょう
	れんこんきんぴら			サラダ油、砂糖、ごま油 ごま	れんこん、にんじん、こんにゃく	濃口しょうゆ、みりん、和風だしの素 こな粉とうがらし
	ごま坦タスープ		鶏ひき肉、中みそ	砂糖、ごま、ねりごま	玉ねぎ、にんじん、ニラ	塩、中華だしの素、濃口しょうゆ
9金	ごはん	○		ごはん		
	けいちゃん		鶏肉、八丁みそ、中みそ	サラダ油、砂糖、ごま油	にんにく、キャベツ、玉ねぎ、にんじん	みりん、酒、濃口しょうゆ、トウバンジャン
	さつま揚げのすまし汁		さつま揚げ		玉ねぎ、にんじん、青ねぎ	酒、淡口しょうゆ、塩、だし昆布 だしかつお
12月	スポーツの日					
13火	ごはん	○		ごはん		
	ひじきふりかけ		ひじき、かつお節	ごま、砂糖		濃口しょうゆ、みりん
	厚揚げの中華煮		鶏肉、厚揚げ	ごま油、砂糖、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ニラ、こんにゃく にんにく、しょうが	濃口しょうゆ、洋風だしの素 中華だしの素
	小松菜のおかか和え		かつお節	砂糖	小松菜、にんじん、しめじ	濃口しょうゆ
14水	味付けパン	○		味付けパン		
	ポトフ		ウインナー	じゃがいも、サラダ油	キャベツ、玉ねぎ、にんじん	塩、こしょう、洋風だしの素、淡口しょうゆ
	茎わかめとコーンのサラダ		茎わかめ	サラダ油、砂糖	ホールコーン、枝豆	りんご酢、塩、こしょう
15木	ごはん	○		ごはん		
	いわしのカレー揚げ		いわし	片栗粉、揚げ油		塩、カレー粉、濃口しょうゆ、酒
	じゃがいものシャキシャキ炒め			じゃがいも、ごま油	ピーマン、にんにく	とうがらし、塩、こしょう、濃口しょうゆ 中華だしの素、酢
	玉ねぎとしめじのみそ汁		中みそ		玉ねぎ、にんじん、しめじ、青ねぎ	だしじゃこ
16金	ビーフカレーライス	○	牛肉	おぎ 麦ごはん、サラダ油 じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん	カールルウ、カレー粉、ウスターソース 濃口しょうゆ、ケチャップ、赤ワイン チャツネ
	元気サラダ		ハム、かつお節 刻み昆布	サラダ油、砂糖	きゅうり、キャベツ、ホールコーン	酢、濃口しょうゆ、塩

※ 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。

日	献立名 こんだてめい けんりつ	牛乳 ぎゅうにゅう	赤の仲間 あかのなかま ちにく 血や肉になる	黄の仲間 きのなかま ねつ 熱や力のもとになる	緑の仲間 みどりななかま からだ ちようし とどの 体の調子を調える	その他 た その他
19月	振替休日 ふりかまちゆうじつ					
20火	ごはん	○		ごはん		
	とりにく こんさい あまから あ 鶏肉と根菜の甘辛揚げ		とりにく 鶏肉	さつまいも、片栗粉 あげ油、砂糖、ごま	れんこん	濃いしょうゆ、酢
	もやしのあえ物 もの			砂糖、ごま油	もやし、チンゲン菜、にんじん	濃いしょうゆ、みりん、塩、こしょう 中華だしの素
	かす汁 じゅう		ぶたにく ちゅう 豚肉、中みそ		大根、にんじん、こんにゃく、青ねぎ	酒かす、だしじゃこ
21水	ミルクパン	○		ミルクパン		
	チリコンカン		ぎゅう にく ぶた にく 牛ひき肉、豚ひき肉	サラダ油、砂糖	たま 玉ねぎ、にんじん、ホールコーン	塩、こしょう、ケチャップ、トマトピューレ
	きゅうりのピクルス風		だいず 大豆		にんにく	ウスターソース、洋風だしの素
	なし 梨			オリーブ油、砂糖	きゅうり、にんじん	塩、こしょう、酢、レモン汁
22木	リクエスト給食 きゅうしよく	○				
23金	ごはん	○		ごはん		
	まつまえに さんまの松前煮		さんま きざ こんぶ さんま、刻み昆布	砂糖	しょうが	酢、濃いしょうゆ、酒
	ほうれん草とゆばのおひたし そう		ゆば	砂糖	ほうれん草、にんじん	濃いしょうゆ、淡口しょうゆ
	豆腐とわかめのみそ汁 とうふ しる		とうふ ちゅう 豆腐、わかめ、中みそ		たま 玉ねぎ、青ねぎ	だしじゃこ
26月	ごはん	○		ごはん		
	まつかぜ や 松風焼き		とり にく ちゅう 鶏ひき肉、中みそ	こ 砂糖、ごま パン粉、砂糖、ごま	たま 玉ねぎ、しょうが	うすくち 淡口しょうゆ、酒
	はくさい 白菜のゆかり和え				はくさい 白菜、きゅうり	ゆかり、塩
	なめこのあだし あか		とうふ あか ちゅう 豆腐、赤みそ、中みそ		なめこ、青ねぎ	だしじゃこ
27火	さつまいもごはん	○		ごはん、さつまいも、ごま		塩、酒
	ひじきと大豆の煮物 だいず にもの		だいず 大豆、ひじき、ちくわ	サラダ油、砂糖	さんど まめ 三度豆	みりん、濃いしょうゆ、酒、和風だしの素
	ぽかぽか汁 じゅう		ぶたにく 豚肉	かたくりこ 片栗粉	はくさい 白菜、にんじん、青ねぎ、しょうが	うすくち 淡口しょうゆ、塩、みりん、酒 だしかつお、だし昆布
28水	コッペパン	○		コッペパン		
	さわらのクリスピー揚げ		さわらクリスピー (加工品) あげ油			
	はくさい 白菜のツナサラダ		ツナ	オリーブ油、砂糖	はくさい 白菜、にんじん	酢、塩、こしょう
	ジュリアンヌスープ		ベーコン		たま 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	洋風だしの素、淡口しょうゆ、塩、こしょう
29木	ごはん	○		ごはん		
	ローストチキン		とりにく 鶏肉	砂糖	たま 玉ねぎ、しょうが、にんにく	こしょう、酒、濃いしょうゆ オイスターソース、ケチャップ
	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	酢、塩、こしょう、淡口しょうゆ、レモン汁
	かぼちゃのポタージュ		ベーコン	サラダ油、米粉	にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ かぼちゃペースト	塩、こしょう、白ワイン、洋風だしの素
30金	さくらごはん	○		ごはん		濃いしょうゆ、酒
	こうや どうふ たまご 高野豆腐の卵とじ		たまご とり にく こうや どうふ 卵、鶏肉、高野豆腐	サラダ油、砂糖、片栗粉	にんじん たまご さんど まめ にんじん、玉ねぎ、三度豆	うすくち 淡口しょうゆ、みりん、だしかつお
	ぶたじゅう 豚汁		ぶたにく ちゅう 豚肉、中みそ		たま 玉ねぎ、にんじん、ごぼう、青ねぎ	だしじゃこ