

7月こんだてひょう

大山崎町立第二大山崎小学校

★牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

日付	こんだてめい	加り- (kcal) ﾀﾊﾞｸ(g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1月	えだまめごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき みそしる まんがんじとうがらしとじゃこのたいたん	578 25.3	ぎゅうにゅう とりにく しらすほし あぶらあげ	えだまめ しょうが にんにく まんがんじとうがらし たまねぎ	こめ さとう ごま じゃがいも			
2火	コッペパン ぎゅうにゅう さかなのフライカクテルソースそえ やさしいっぱいスープ	634 26.8	ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	コッペパン こむぎこ パンこ あぶら さとう			
3水	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずのいそに	592 24.3	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず ひじき	たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ しょうが	こめ あぶら かたくりこ さとう			
4木	むぎごはん ぎゅうにゅう スープカレー きゅうりのしょうがいため れいとうみかん	616 21	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり しょうが みかん	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう			
5金	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな なすのみそいため たなばたじる	640 28.5	ぎゅうにゅう サケ ぶたミンチ きりふ	なす にんにく ほししいたけ にんじん ねぎ	こめ あぶら ごまあぶら そうめん さとう			
8月	わかめごはん ぎゅうにゅう きりほしだいこんとじゃがいものにも もやしのカレーソテー	563 18.8	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶたにく	きりほしだいこん つきこんにやく にんじん もやし パセリ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら			
9火	こがたパン ぎゅうにゅう なつパスタ やさしいため	667 24.3	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	なす たまねぎ ズッキーニ キャベツ にんじん もやし ニラ	こがたパン スパゲティ オリーブあぶら こむぎこ あぶら			
10水	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ ひじきのソテー とうがんのそぼろじる	599 21.3	ぎゅうにゅう ししゃも ひじき とりミンチ	にんじん ホールコーン ニラ とうがん しょうが ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう			
11木	とりそぼろどんぶり ぎゅうにゅう ニラたまいため みそしる	597 26.9	ぎゅうにゅう とりミンチ きざみのり たまご とうふ カットわかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが ニラ もやし キャベツ ねぎ	こめ あぶら さとう ごまあぶら			
12金	げんまいりごはん ぎゅうにゅう マーボーなす じゃこのカレーふうみあげ	587 21.7	ぎゅうにゅう ぶたミンチ たづくり たまご あおりの	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ニラ	こめ げんまい あぶら かたくりこ さとう			
16火	あじつけパン ぎゅうにゅう なすのピザソースやき いとかんてんのスープ	592 22.2	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ いとかんてん	なす ズッキーニ チンゲンサイ キャベツ にんじん ほししいたけ	あじつけパン あぶら ごまあぶら			
17水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき もやしとツナのリテー トマトとレタスのスープ	603 24.7	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご ベーコン	しょうが にんじん もやし トマト レタス	こめ かたくりこ さとう あぶら			
18木	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	705 21.5	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ りんごかん おうとうかん	こめ むぎ こむぎこ あぶら バター じゃがいも			

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。
～7月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米 京都府産(キヌヒカリ)

牛乳 京都府産

牛肉 北海道 他
豚肉 愛知 他
鶏肉 京都
卵 京都

切干大根 宮崎
マッシュルーム 岡山 他
冷凍みかん 和歌山

鮭 北海道
ホキ ニュージーランド
ししゃも アイスランド

じゃがいも 長崎
玉ねぎ 長崎 他
にんじん 長崎 他
キャベツ 長野 他
きゅうり 京都・滋賀
なす 京都・町内産
ズッキーニ 滋賀 他
ねぎ 京都・滋賀
もやし 岐阜
にんにく 青森
しょうが 高知
トマト 京都
ニラ 高知
冬瓜 岡山 他
ごぼう 宮崎 他

