



5がつ こんだてよていひょう



向日市立第2向陽小学校

日付	ぎゅうにゅう (200ml)	こんだて	I材料-(kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりょう					
				エネルギーのもとになる (き)		からだをつくる (あか)		からだのちようじをとのえる (みどり)	
1 (水)		ごはん さかなのあまずソースかけ ひじきのソテー みそしる	673 24.6	ごめ でんぶん ごまあぶら あぶら	はくりきこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき	はまち わかめ	しょうが にんじん にら たまねぎ	ねぎ コーン きゃべつ
2 (木)		ぶたどん キャベツのツナいため くさもち	702 26.4	ごめ さとう いりごま	こんにやく ごまあぶら しらたまこ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう あずき	しょうが きゃべつ よもぎ	たまねぎ にら
7 (火)		ココアパン セルフサンド (ツナサラダ) ABCスープ	608 20.8	パン さとう あぶら	あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ベーこん	ツナ	きゅうり たまねぎ コーン	きゃべつ にんじん はせり
8 (水)		とりそぼろどん もやしとツナのソテー ニラたまスープ	590 25.2	ごめ さとう	あぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう ベーこん	きざみのり ツナ たまご	たまねぎ ほししいたけ もやし	にんじん しょうが にら
9 (木)		わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにも ごまツなため	604 20.2	ごめ じゃがいも ごまあぶら すりごま	むぎ あぶら さとう	わかめ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	きりぼし ごまつな こんにやく	にんじん もやし
10 (金)		ごはん チキンカツごまみそソース はりはりキムチ わかめスープ	667 27.2	ごめ ばんこ さとう あぶら	はくりきこ あぶら すりごま	ぎゅうにゅう たまご わかめ	とりにく しらすばし	きりぼし にら たまねぎ えのきだけ	キムチ コーン にんじん ねぎ
13 (月)		ごはん タンドーリチキン やさしいため みそしる (じゃがいも)	636 24.8	ごめ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう よーぐると	とりにく あぶらあげ	きゃべつ もやし たまねぎ	にんじん にら
14 (火)		あじつけパン ポークビーンズ キャベツのソテー	687 26.3	パン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず はむ	たまねぎ きゃべつ	にんじん
15 (水)		ごはん ちきんのなんばんソース まめとコーンのソテー みそしる (とうふ)	686 30	ごめ はくりきこ あぶら バター	でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひよこまめ とうふ わかめ	とりにく ベーこん	たまねぎ ピーマン えだまめ	にんじん コーン ねぎ
16 (木)		ひじきごはん ちくわのチーズいそべあげ どさんごスープ	653 24	ごめ はくりきこ ごまあぶら	あぶら あぶら じゃがいも	ひじき あぶらあげ ちくわ ぶたにく	とりごまぎれ ぎゅうにゅう あおのり	にんじん しょうが たまねぎ コーン	ぐりんぴーす にんにく もやし
17 (金)		ごはん さわらのレモンしょうゆやき いとこんにやくとだいずのもの みそしる (きゃべつ)	634 29.3	ごめ さとう	あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう だいず とうふ	さわら ぶたみんち わかめ	れもん にんじん しょうが ねぎ	きゃべつ さいいんげん
20 (月)		ごはん はっぼうさい だいずのいそに	580 22.4	ごめ でんぶん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひらてん ひじき	ぶたにく だいず	じょうが にんじん たけのこ きゃべつ	たまねぎ ほししいたけ もやし
21 (火)		ゴッペパン かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ プリン	651 30.1	パン あぶら ぶりんのもと	でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく スキムミルク	しょうが たまねぎ	にんじん きゃべつ
22 (水)		ごはん にぎかな(さば) キャベツのつるつるいため すましじる	612 24.9	ごめ あぶら	さとう	ぎゅうにゅう ベーこん	さば とうふ	しょうが マロニー えのきだけ	きゃべつ にら ねぎ
23 (木)		ソースカツどん きりぼしだいこんとごまつなのみそしる	706 23.6	ごめ パンこ さとう	はくりきこ あぶら	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きゃべつ ごまつな	きりぼし たまねぎ
24 (金)		げんまいいりごはん マーボーどうふ もやしのいためナムル	610 23.5	ごめ あぶら ごまあぶら いりごま	げんまい さとう でんぶん すりごま	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたみんち ちくわ	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん ほししいたけ もやし
25 (土)		チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	722 22.9	ごめ あぶら バター	むぎ じゃがいも はくりきこ	とりにく こなちーず よーぐると	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ せろりー みかんかん	しょうが にんじん りんご ばいんかん
28 (火)		ごくどうパン クリームに キャベツのソテー	661 23.6	パン あぶら はくりきこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ベーこん	とりにく	たまねぎ はせり	にんじん きゃべつ
29 (水)		ごもくごはん きびなごのチーズあげ みそしる (きゃべつ・たまねぎ)	589 24.9	ごめ はくりきこ	あぶら コーンスターチ	とりにく ぎゅうにゅう こなちーず	あぶらあげ きびなご わかめ	にんじん きゃべつ ねぎ	ごぼう たまねぎ
30 (木)		わかめごはん にくじゃが もやしのカレーマヨいため	622 20.5	ごめ じゃがいも あぶら	むぎ こんにやく さとう	わかめ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう はむ	たまねぎ ぐりんぴーす	にんじん もやし
31 (金)		ごはん さかなのたつたあげ ピリからセンイ やさいのすましじる	633 24.2	ごめ あぶら ごまあぶら	でんぶん さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく	はまち わかめ	しょうが たけのこ にんじん たまねぎ	きゃべつ もやし にら

おもな食材と産地 ~資料提供: (公財) 京都府学校給食会~

じゃがいも	長崎他	にんじん	徳島他
たまねぎ	長崎他	三度豆	京都他
ねぎ	京都他	ピーマン	茨城他

さば	長崎
さわら	京都
はまち	長崎
しらすばし	兵庫他

牛肉	北海道他
豚肉	鹿児島他
鶏肉	兵庫他
牛乳	全農 (南丹市八木町)

米	京都府産ブレンド
今月の向日市産野菜 きゃべつ	