



6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 め い	17材料-(kcal) たんぱく質(g)	お も な ざ い り よ う					
				エネルギーのもとになる (き)		からだをつくる (あか)		からだのちょうしをととのえる (みどり)	
3 (月)		にくみそどん くきわかめのすましじる	618 23.5	こめ いりごま でんぶん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく くきわかめ	たまねぎ きりぼし にんにく えのきだけ	にんじん しょうが きゃべつ ねぎ
4 (火)		コッペパン ツナポテトのマヨやき やさしいっぱいスープ	617 24.0	パン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	おおふくまめ ちーず	たまねぎ にんじん	ぼせり きゃべつ
5 (水)		ドライカレー ワントンスープ てづくりまっチャプリン	676 26.1	こめ あぶら わんたんのかわ	むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひよこまめ スキムミルク	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	ピーマン にんにく たけのこ きゃべつ
6 (木)		ごはん やきざかな (ししゃも) キャベツのつるつるいため かきたまじる	572 22.3	こめ さとう	あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	ししゃも たまご わかめ	きゃべつ にら ねぎ	マロニー にんじん
7 (金)		ごはん ちくわのチーズいそべあげ こまつないため あおさのみそしる	677 25.7	こめ あぶら さとう	はくりきこ ごまあぶら すりごま	ぎゅうにゅう あおのり ツナ	ちくわ こなちーず とうふ	こまつな にんじん	もやし みつば
10 (月)		わかめごはん ちくぜんに もやしのカレーソテー	576 22.5	こめ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	わかめ ちくわ	ごんにやく ごぼう ぐりんぴーす ばせり	たけのこ にんじん もやし
11 (火)		ミルクパン ポークビーンズ やさしいため	635 24.8	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	たまねぎ きゃべつ にら	にんじん もやし
12 (水)		ごはん さわらのレモンしょうゆやき ひじきのいために じゃがいものみそしる	652 26.9	こめ さとう	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき	さわら あぶらあげ	れもん たまねぎ	にんじん
13 (木)		ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ	740 23.4	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも はくりきこ	ぎゅうにゅう こなちーず ヨーグルト	スキムミルク ぎゅうにく	にんにく たまねぎ せろりー ももかん	しょうが にんじん りんご みかんかん
14 (金)		ごはん さばのたつたあげ ぶたまやしいため きりぼしだいこんとこまつなのみそしる	648 26.4	こめ あぶら	でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく	さば あぶらあげ	しょうが にら たまねぎ	もやし きりぼし
17 (月)		わかめごはん じゃがいものあんかけ もやしとツナのソテー	589 18.9	こめ じゃがいも さとう でんぶん	むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	わかめ	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ ほししいたけ もやし
18 (火)		ジャムサンド ポテトチャウダー ナポリタンふういため	664 22.1	パン あぶら バター	じゃがいも はくりきこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	ひよこまめ スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム きりぼし	にんじん ばせり ピーマン
19 (水)		うめじゃこごはん かしわのこはくあげ みそしる (キャベツ・にんじん)	594 24.4	こめ でんぶん	いりごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	しらす わかめ	うめほし きゃべつ にんじん	しょうが たまねぎ
20 (木)		ごはん はっぼうさい だいずのいそに	580 22.4	こめ 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	しょうが 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 (金)		ごはん きびなごのチーズあげ なつやさいのみそいため すましじる	625 24.7	こめ コーンスターチ さとう	はくりきこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう こなちーず とうふ	きびなご ぶたにく	なす ピーマン えのきだけ	にんにく あかびーまん ねぎ
24 (月)		ごはん かしわのあまからに さんしょくやさしいため たまごスープ	682 26.6	こめ あぶら ごまあぶら	でんぶん さとう いりごま	ぎゅうにゅう たまご	わかどりてき かまぼこ	しょうが にんじん きゃべつ	もやし にら ねぎ
25 (火)		バターパン まめのミネストローネ カントリーポテト	669 20.6	パン じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	おおふくまめ こなちーず	にんにく にんじん しめじ	たまねぎ せろりー ホールトマト
26 (水)		げんまいいりごはん マーボなす じゃこのカレーふうみあげ	612 22.1	こめ あぶら ごまあぶら はくりきこ	げんまい さとう でんぶん	ぎゅうにゅう じゃこ	ぶたにく あおのり	しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん ほししいたけ にら
27 (木)		たごめし かしわのてりやき みそしる (とうふ)	537 28.9	こめ でんぶん	さとう	たご とりにく わかめ	ぎゅうにゅう とうふ	ほししいたけ しょうが ねぎ	にんじん にんにく たまねぎ
28 (金)		ごはん きりぼしだいこんとジャガイモのもの ひじきのソテー てづくりみなづき	653 19.3	こめ つきこん さとう じょうしんこ	じゃがいも あぶら はくりきこ	ぎゅうにゅう ひじき	ぶたにく	きりぼし コーン	にんじん にら

おもな食材と産地

～資料提供: (公財) 京都府学校給食会～

キャベツ	京都他	にんじん	徳島他
小松菜	京都他	三度豆	京都他
赤ピーマン	高知	ピーマン	高知
三つ葉	滋賀	たけのこ	京都

さば	長崎
きびなご	長崎
たご	九州
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

なす ・ 玉ねぎ