



# 10がっ こんだてよていひょう



向日市立第2向陽小学校

ひづけ	ぎゅうにゅう (200ml)	こんだてめい	1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)		からだのちょうしをとる (みどり)	
1 (火)		コッパン コーンポテトグラタン いとかんてんのスープ	600 24.4	パン あぶら	じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちーず	ベーこん ぶたすらいす	たまねぎ かんてん きゃべつ ほししいたけ	くりーむこーん ちんげんさい にんじん しょうが
2 (水)		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	ぶたすらいす 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
3 (木)		ごはん にしんなす キャベツとウインナーのソテー	615 21.8	ごめ あぶら	さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー	にしん あぶらあげ	なす ちんげんさい	きゃべつ たまねぎ
4 (金)		ごはん ちくわのカレーあげ ぶたまやしのため	671 25.7	ごめ あぶら	はくりきこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたすらいす わかめ	ちくわ たまご とうふ	もやし ほししいたけ にんじん しょうが	にら きゃべつ ねぎ
7 (月)		きのこぶたどん こまつなとハムのソテー	606 23.5	ごめ あぶら いりごま	つきごん さとう	ぶたすらいす はむ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ほししいたけ にんにく こまつな	ねぎ しめじ しょうが きゃべつ
8 (火)		ミルクパン チリコンカン やさしいため	646 27.1	パン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく	だいず	たまねぎ にんにく もやし	にんじん きゃべつ にら
9 (水)		ごはん さばのたつたあげ キャベツのつるつるいため	668 25.8	ごめ あぶら さとう	でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーこん	さば あぶらあげ	しょうが マロニー こまつな	きゃべつ にら
10 (木)		ごはん にくじゃが ひじきのソテー	608 19.8	ごめ つきごん さとう	じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ひじき	ぎゅうすらいす	たまねぎ ぐりんぴーす にら	にんじん ほーるこーん
11 (金)		くりごはん かしわのこはくあげ いとこじる	621 24.6	ごめ でんぶん	むきぐり あぶら	ぎゅうにゅう あずき	とりもも あぶらあげ	しょうが かぼちゃ	なす
15 (火)		こがたコッパン あきのスパゲティ キャベツのソテー	700 26.9	パン おりーぶあぶら はくりきこ	すばげてい あぶら	ぎゅうにゅう ぶたみんち	ぎゅうひきにく ベーこん	ほせり なす にんじん	たまねぎ きゃべつ
16 (水)		ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ	702 22.7	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 ヨーグルト	スキムミルク ぎゅうにゅう	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
17 (木)		わかめごはん きびなごのチーズあげ とんじる	625 23.6	ごめ はくりきこ あぶら つきごん	むぎ コーンスターチ じゃがいも	わかめ きびなご ぶたすらいす	ぎゅうにゅう こなちーず あぶらあげ	きりほし ごぼう	にんじん ねぎ
18 (金)		さつまいもごはん あつあげのちゅうかいために かきたまじる	582 22.6	ごめ いりごま さとう	さつまいも ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう あつあげ とうふ	ぶたすらいす たまご わかめ	こまつな しめじ ねぎ	にんじん にんにく
22 (火)		こくとうパン あきのめくみのシチュー もやしとツナのソテー	662 22.5	パン さつまいも はくりきこ	あぶら バター さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク	ベーこん つなふれーく	たまねぎ マッシュルーム もやし	にんじん ちんげんさい
23 (水)		げんまいいりごはん マーボとうふ じゃこのカレーふうみあげ	644 25.5	ごめ 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 とうふ あおのり	ぶたみんち かたくちいわし	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
24 (木)		ごはん とりにくのみそやき ごもくきんぴら	635 25.1	ごめ つきごん いりごま	さとう あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ たまご	とりもも あぶらあげ わかめ	しょうが ごぼう	ねぎ にんじん
25 (金)		ごはん さばのみそに もやしのナムルふう	612 27.3	ごめ ごまあぶら	さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ	さば とりみんち	しょうが ほうれんそう にんじん	もやし はくさい ねぎ
28 (月)		ごはん とりにくのしょうがやき やさしいすましじる	569 22.4	ごめ でんぶん	さとう	ぎゅうにゅう わかめ	とりもも エースアガー	しょうが きゃべつ えのきだけ ぶどうジュース	たまねぎ にんじん ぶどうかん
29 (火)		コッパン さつまいもとだいずのあげに ABCスープ	647 22.3	パン でんぶん くるさとう アルファベットまかに	さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーこん	だいず	きゃべつ にんじん はせり	たまねぎ ほーるこーん
30 (水)		こぎつねごはん ししゃものからあげ かぼちゃのみそじる	651 25.2	ごめ さとう あぶら	いりごま でんぶん	あぶらあげ ぎゅうにゅう	しらすほし ししゃも	にんじん さやいんげん たまねぎ	たけのこ かぼちゃ
31 (木)		わかめごはん とうふのごもくに キャベツのツナいため	592 24.1	ごめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう いりごま	わかめ とうふ ひじき	ぎゅうにゅう とりこまぎれ つなふれーく	にんじん ごぼう きゃべつ	たまねぎ ねぎ にら

## おもな食材と産地 ~資料提供: (公財) 京都府学校給食会~

さつまいも	茨城他	玉ねぎ	北海道他
ごぼう	青森他	はくさい	長野他
小松菜	京都他	ねぎ	京都
ほうれん草	京都	しめじ	福岡

さば	京都
きびなご	長崎
しらすほし	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
<b>今月の向日市産野菜</b> なす	