



7がつ こんだてよていひょう



日 付	ぎゅうにゅう (200ml)	こ ん だ て め い	1食分(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)
1 (火)		コッペパン ラタトゥイユグラタン やさしいっぱいスープ	573 22.5	パン じゃがいも オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ぶたスライス	なす ズッキーニ たまねぎ ホールトマト にんにく パセリ にんじん キャベツ
2 (水)		タコライス チンゲンサイのスープ	607 22.8	こめ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ ひよこまめ ぶたスライス	たまねぎ にんじん にんにく レモン キャベツ チンゲンサイ たけのこ しょうが
3 (木)		ごはん ヤンニョムチキン もやしとツナのソテー じゃがいものみそしる	706 27.1	こめ あぶら じゃがいも かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく つなフレーク あぶらあげ	しょうが にんにく にんじん もやし たまねぎ
4 (金)		ごはん さばのたつたあげ さんしょくやさしいため キャベツのみそしる	617 22.9	こめ あぶら いりごま かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば カットわかめ	しょうが もやし にんじん にら キャベツ たまねぎ
7 (月)		★にしよくどん まんがんじとうがらしとじゃこのたいたん たなばたじる	576 20.3	こめ さとう マカロニ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご とりミンチ しらすぼし くきわかめ	たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ほししいたけ まんがんじとうがらし
8 (火)		こがたコッペパン なつパスタ やさしいため	674 24.7	パン オリーブオイル こむぎこ スパゲティ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン つなフレーク	パセリ なす たまねぎ コーン ズッキーニ ホールトマト もやし にんじん
9 (水)		ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ	739 23.3	こめ あぶら バター むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう スライス こなチーズ ぎゅうにく ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご みかんかん
10 (木)		わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにも ひじきのガーリックいため	589 19.2	こめ じゃがいも あぶら オリーブオイル むぎ つきこん さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたスライス ひじき ベーコン	きりぼし にんじん ピーマン コーン にんにく
11 (金)		えだまめごはん かしわのこはくあげ とうがんのそぼろじる	576 27.3	こめ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく とりミンチ	えだまめ しょうが とうがん にんじん ねぎ
14 (月)		ごはん チーズタッカルビ かんこくふうわかめスープ	635 24.5	こめ さとう ごまあぶら トック	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぎゅうミンチ カットわかめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ もやし コーン
15 (火)		バターパン ポークビーンズ やきとうもろこし	692 25.5	パン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたスライス	たまねぎ にんじん とうもろこし
16 (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	615 22.1	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ げんまい さとう	ぎゅうにゅう ぶたミンチ かたくちいわし あおのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なす にら

おもな食材と産地

資料提供：(公財) 京都府学校給食会

もやし 岐阜
きゅうり 京都
万願寺とうがらし 京都
ピーマン 宮崎
冬瓜 岡山
にら 高知

さば 京都
しらす干し 兵庫

豚肉 鹿児島・宮崎 他
牛肉 北海道 他

牛乳 全農(南丹市八木町)

米 京都産ブレンド

今月の向日市産野菜
たまねぎ ・ なす

STOP!!
だらだら食べ

テレビやゲーム中などに菓子が近くにあると、時間や量を決めずについだらだら食べてしまいます。間食を食べすぎると、お腹がいっぱいで食事が食べられなかったり、虫歯になりやすくなったりしてしまいます。間食はきちんと時間と量を決めて食べるようにしましょう。

