



11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杯あたり(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のえる (みどり)	
4 (火)		コッペパン いちごジャム とりにくのパーベキューソース ABCスープ	653 27.3	パン さとう あぶら	いちごジャム マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく		しょうが にんにく レモンじる キャベツ たまねぎ にんじん スイートコーン	
5 (水)		まいたけごはん きびなごのチーズあげ キャベツのみそしる	583 24.7	こめ さとう	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく きびなご こなチーズ とうふ		ごぼう にんじん まいたけ キャベツ ねぎ	
6 (木)		チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	723 22.9	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 スキムミルク とりにく ヨーグルト こなチーズ		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	
7 (金)		わかめごはん さつまいもてんぷら もやしとピーマンのオイスターいため はくさいのみそしる	619 19.7	こめ さつまいも あぶら	むぎ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ ぶたにく		にんにく にんじん もやし ピーマン はくさい ねぎ	
10 (月)		ごはん カレーうどん もやしのあまずに	579 18.7	こめ さとう	うどん かたくりこ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく		にんじん たまねぎ ねぎ もやし	
11 (火)		コッペパン エスカベッシュ きらきらスープ	597 25.2	パン あぶら さとう	こむぎこ オリーブオイル マカロニ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン		たまねぎ にんじん パセリ キャベツ スイートコーン	
12 (水)		ごはん かしわのこはくあげ とうふチゲふうスープ	616 27.3	こめ あぶら	かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ		しょうが にんにく にんじん ほししいたけ はくさい キムチ ねぎ	
13 (木)		ハッシュドビーフ だいこんサラダ	673 21.6	こめ あぶら こむぎこ	むぎ バター	ぎゅうにゅう ハム ぎゅうにく		たまねぎ マッシュルーム セロリー りんご だいこん キャベツ	
14 (金)		ごはん にざかな(さば) ちぐさあえ あおさのみそしる	607 25.6	こめ ごま	さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ あおさ		しょうが ほうれんそう もやし にんじん みつば	
17 (月)		ねぶかめし とりにくのしょうがやき さんしょくやさしいため くきわかめのすましじる	585 27.2	こめ かたくりこ ごま	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく くきわかめ あぶらあげ		ねぎ しょうが もやし にんじん にら えのきだけ	
18 (火)		ぜんりゅうふんパン かしわのケチャップに やさしいっぱいスープ ぶどうゼリー	678 26.9	パン あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく		しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ぶどうかん ぶどうジュース	
19 (水)		わかめごはん にくじゃが キャベツのおかかあえ	595 20.6	こめ あぶら じゃがいも	むぎ さとう こんにゃく	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ かつおぶし		たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ	
20 (木)		ごはん くじょうねぎのマヨみそやき もやしのカレーあじ むらくもじる	623 23.8	こめ さとう	あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ		ねぎ しめじ もやし	
21 (金)		てまきずし はくさいのゆかりあえ すましじる	601 22.2	こめ さとう	ふ	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ツナ のり しらすぼし とうふ		きゅうり はくさい えのきだけ ねぎ	
25 (火)		こくとうパン やきコロッケ はくさいスープ	629 21.6	パン あぶら パンこ	じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう		たまねぎ はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが	
26 (水)		げんまいいりごはん マーボーだいこん だいずとじゃこのあげに	637 24.6	こめ あぶら ごまあぶら ごま	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず いわし		しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら	
27 (木)		ピピンバ わかめスープ みかん	609 22.7	こめ さとう	ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく わかめ		にんにく しょうが ほうれんそう もやし だいこん にんじん コーン たまねぎ	
28 (金)		ごはん チキンカツ ひじきのガーリックいため キャベツとにんじのみそしる	635 25.4	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ベーコン わかめ		ピーマン コーン にんにく キャベツ たまねぎ にんじん	

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	北海道	ねぎ	京都他
玉ねぎ	北海道他	にんじん	北海道
にら	高知	もやし	滋賀他
まいたけ	広島他	みかん	和歌山

きびなご	長崎
ホキ	ニュージーランド
さば	京都



牛肉	北海道・青森
豚肉	鹿児島・宮崎他

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

白菜・キャベツ・大根・
ねぎ・じゃがいも