

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	エネルギー(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)	からだのちようしをととのえる (みどり)		
4(火)	Milk	コッペパン いちごジャム とりにくのバーベキューソース 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 レモンじる たまねぎ スイートコーン	にんにく キャベツ にんじん スイートコーン
5(水)	Milk	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	ごめ 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 まいたけ ねぎ	にんじん キャベツ
6(木)	Milk	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	723 22.9	ごめ 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 たまねぎ セロリー みかんかん	しょうが にんじん りんご
7(金)	Milk	わかめごはん さつまいものてんぷら 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	ごめ 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 もやし はくさい	にんじん ピーマン ねぎ
10(月)	Milk	ごはん カレーうどん もやしのあまずに	579 18.7	ごめ 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 ねぎ	たまねぎ もやし
11(火)	Milk	コッペパン エスカベーシュ 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 パセリ スイートコーン	にんじん キャベツ
12(水)	Milk	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	ごめ 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 にんじん はくさい ねぎ	にんにく ほししいたけ キムチ
13(木)	Milk	ハッシュドビーフ だいこんサラダ	673 21.6	ごめ 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 セロリー だいこん	マッシュルーム りんご キャベツ
14(金)	Milk	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	ごめ ごま	さとう	ぎゅうにゅう さば とうふ あおさ	しょうが もやし みつば	ほうれんそう にんじん
17(月)	Milk	ねぶかめし とりにくのしようがやき さんしょくやさいいため くきわかめのすましる	585 27.2	ごめ 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 もやし にら	しょうが にんじん えのきだけ
18(火)	Milk	ぜんりゅうふんパン かしわのケチャップに やさいいっぽいスープ 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 たまねぎ ぶどうかん	にんじん キャベツ ぶどうジュース
19(水)	Milk	わかめごはん にくじやが キャベツのおかかあえ	595 20.6	ごめ あぶら じやがいも	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 グリンピース	にんじん キャベツ
20(木)	Milk	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	ごめ 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 もやし	しめじ
21(金)	Milk	てまきずし はくさいのゆかりあえ すましる	601 22.2	ごめ 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 えのきだけ	はくさい ねぎ
25(火)	Milk	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 にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ しょうが
26(水)	Milk	げんまいりごはん マーぼーだいこん だいすとじやこのあげに	637 24.6	ごめ 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 だいす いわし	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ にら
27(木)	Milk	ピピンバ わかめスープ みかん	609 22.7	ごめ 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 ほうれんそう だいこん コーン	しょうが もやし にんじん たまねぎ
28(金)	Milk	ごはん チキンカツ ひじきのガーリックいため キャベツとにんじんのみそしる	635 25.4	ごめ 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 にんにく たまねぎ	コーン キャベツ 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	