



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			
				エネルギーのものになる (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(月)	 ごはん かんとうに もやしのごまあえ		589 22.4	こめ さとう	じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ちくわ さつまあげ	こんにゃく だいこん もやし
2(火)	 ココアパン セルフサンド(ツナサラダ) じゃがいもとベーコンのスープ		582 19.2	パン さとう	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ
3(水)	 にくみそどん すまじる		617 23.4	こめ ごま かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん キャベツ きりぼしだいこん にんにく ねぎ
4(木)	 ごはん だいこんとぶたにくのつけ さんしょくやさいのナムル		584 20.0	こめ さとう ごま	あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	ににく しょうが だいこん こんにゃく もやし
5(金)	 ごはん さかなフライカクテルソースぞえ ひじきのソテー キャベツとにんじんのみそしる		679 24.4	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう さわら ひじき わかめ	にんじん にら たまねぎ
8(月)	 ごはん すぶた わかめスープ		610 19.9	こめ あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	しょうが にんじん ピーマン えのきだけ
9(火)	 ミルクパン ふゆやさいのクリームに もやしのカレーあじ		660 23.1	パン バター さとう	じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	たまねぎ かぶ パセリ
10(水)	 わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにもの こまツナいため		604 20.2	こめ じゃがいも さとう ごま	むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ツナ	きりぼしだいこん こまつな にんじん ちやし
11(木)	 ごはん はっぽうさい だいすのいそに		578 22.4	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん ひじき	しょうが にんじん もやし たけのこ キャベツ
12(金)	 ちゅうかおこわ ちくわのチーズいそべあげ はくさいのみそしる		675 26.7	こめ あぶら こむぎこ	ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり こなチーズ あぶらあげ	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ はくさい
15(月)	 げんまいりごはん マーぼーだいこん もやしとわかめのちゅうかサラダ		587 19.4	こめ さとう ごま げんまい	あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	しょうが だいこん にんじん にら ちやし
16(火)	 こがたコッペパン フライドチキン やさいいっぱいスープ カップケーキ		634 26.7	パン かたくりこ バター	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ
17(水)	 ごはん やきざかな(さば) はりはりキムチ こんさいのみそしる		624 28.1	こめ さといも	あぶら	ぎゅうにゅう さば しらすぼし とりにく	きりぼしだいこん キムチ にんじん にら ごぼう ねぎ
18(木)	 ごはん ちゃんこなべ だいすとじゃこのあげに		624 27.4	こめ かたくりこ ごま	あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいす いわし	ににく こんにゃく だいこん ねぎ
19(金)	 ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ		751 23.1	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 ぶたにく スキムミルク こなチーズ チーグルト	ににく たまねぎ セロリー りんごかんづめ
22(月)	 ごはん かしわのこはくあげ いとかんてんのサラダ さつまじる		649 29.3	こめ あぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	しょうが キャベツ だいこん ねぎ

おもな食材と産地

資料提供：（公財）京都府学校給食会