



1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)		
9(金)	Milk	ごはん かしわのてりやき こうはくなます きょうふうみそしる	603 27.0	ごめ かたくりこ すりごま	さとう いりごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが だいこん きんとき	にんにく ほうれんそう にんじん
13(火)	Milk	こがたコッペパン スパゲッティミートソース フレンチサラダ	704 27.8	パン あぶら こむぎこ オリーブオイル	スパゲッティ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム	パセリ ピーマン コーン	たまねぎ キャベツ にんじん
14(水)	Milk	わかめごはん きりばしだいこんとじやがいものにもの おひたし	578 19.4	ごめ じやがいも さとう	むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく はなかつお	こんにゃく こんにゃく だいこん もやし	にんじん キャベツ ほうれんそう きりばしだいこん
15(木)	Milk	ごはん ちゃんこなべ ちゅうかもやし	564 22.2	ごめ ごまあぶら	あぶら いりごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが こんにゃく だいこん もやし	にんにく にんじん はくさい ねぎ
16(金)	Milk	ひじきごはん やきざかな (ししゃも) ぶどうまめ キャベツとにんじんのみそしる	559 23.5	ごめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ ししゃも だいす わかめ	にんじん たまねぎ	キャベツ
19(月)	Milk	げんまいりごはん マーボーだいこん じゃこのカレーふうみあげ	614 22.0	ごめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし あおのり	しょうが だいこん にんじん にら	にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ
20(火)	Milk	あじつけパン みそふうみシチュー もやしのナムル	719 26.5	パン じやがいも ごま こむぎこ	あぶら バター ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ちくわ	たまねぎ	にんじん もやし ほうれんそう グリーンピース
21(水)	Milk	ごはん かしわのこはくあげ カラフルおひたし だいこんのみそしる	636 27.8	ごめ あぶら	かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく はなかつお あぶらあげ	しょうが こんにゃく だいこん ほうれんそう	コーン はくさい ねぎ
22(木)	Milk	ごはん はっぽうさい 青のりビーンズ	599 23.8	ごめ かたくりこ	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん だいす あおのり	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ ほししいたけ もやし
23(金)	Milk	ごはん すきやきに ひじきのソテー	611 20.9	ごめ ふ あぶら	じやがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき	こんにゃく ごぼう にんじん コーン	たまねぎ ねぎ にら
26(月)	Milk	ツナごはん ワタナベさんのちゅうかなべ へんしんフルーツポンチ	674 25.8	ごめ ごまあぶら ごめこのマカロニ	ごまあぶら ごめこのマカロニ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく	にんじん しょうが もやし にら	えだまめ にんにく はくさい ほししいたけ
27(火)	Milk	コッペパン シェパードパイ スコッチブロス	638 24.3	パン じやがいも おおむぎ	あぶら バター	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ キャベツ	にんじん
28(水)	Milk	ごはん さばのたつたあげ ゆうすげむらのふろふきだいこん けんちんじる	674 26.3	ごめ あぶら じやがいも	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが ゆず ごぼう	だいこん にんじん ねぎ
29(木)	Milk	スクランブルオムライス もやしのかれーあじ レンズまめのスープ	593 24.0	ごめ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく ベーコン レンズまめ	たまねぎ ピーマン いんげん キャベツ	にんじん にんにく もやし コーン
30(金)	Milk	カレーライス じもとさんだいこんのサラダ	704 22.7	ごめ あぶら バター さとう	むぎ じやがいも ごむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ごなチーズ ハム	にんにく たまねぎ セロリー だいこん	しょうが にんじん りんご キャベツ

給食週間献立



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	北海道他	グリーンピース	北海道
きんときにんじん	京都他	コーン	北海道
きりばしだいこん	宮崎	もやし	岐阜
わかめ	三陸		

じゃこ	九州他
ししゃも	アイスランド
さば	京都

豚肉	鹿児島・宮崎・愛知他
鶏肉	兵庫・宮崎他
牛肉	北海道・青森他

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	