



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	I単位*(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)
9 (金)		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	こめ さとう かたくりこ いりごま すりごま さといも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく だいこん ほうれんそう きんときにんじん
13 (火)		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 スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム	パセリ たまねぎ ピーマン キャベツ コーン にんじん
14 (水)		わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにも おひたし	578 19.4	こめ むぎ じゃがいも 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 にんじん キャベツ ほうれんそう きりぼしだいこん
15 (木)		ごはん ちゃんこなべ ちゅうかもやし	564 22.2	こめ あぶら ごまあぶら いりごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく こんにゃく にんじん だいこん はくさい もやし ねぎ
16 (金)		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	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ ししゃも だいず わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ
19 (月)		げんまいいりごはん マーボーだいこん じゃこのカレーふうみあげ	614 22.0	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし あおのり	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん たけのこ にら ほししいたけ
20 (火)		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 あぶら じゃがいも バター ごま ごまあぶら こむぎこ	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)		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	こめ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく はなかつお あぶらあげ	しょうが コーン にんじん はくさい だいこん ねぎ ほうれんそう
22 (木)		ごはん はっほうさい 青のりビーンズ	599 23.8	こめ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん だいず あおのり	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ
23 (金)		ごはん すきやきに ひじきのソテー	611 20.9	こめ じゃがいも ふ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき	こんにゃく たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん にら コーン
26 (月)		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	こめ ごまあぶら こめこのマカロニ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく	にんじん えだまめ しょうが にんにく もやし はくさい にら ほししいたけ
27 (火)		コッペパン シェパードパイ スコッチブロス	638 24.3	パン あぶら じゃがいも バター おおむぎ	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 にんじん キャベツ
28 (水)		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	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが だいこん ゆず にんじん ごぼう ねぎ
29 (木)		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	こめ むぎ あぶら 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 にんじん ピーマン にんにく いんげん もやし キャベツ コーン
30 (金)		カレーライス じもとさんだいこんのサラダ	704 22.7	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご だいこん 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
きんときにんじん 京都他
きりぼしだいこん 宮崎
わかめ 三陸

グリーンピース 北海道
コーン 北海道
もやし 岐阜

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