

2がつ こんだてよていひょう

| 日付 | ごゅうにゅう (200ml) | こんだてめい | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) | おもなぎいりよう | | | |
|-------|--|--|-------------------------|------------------------------|----------------------------|---|---|
| | | | | エネルギーのもとになる (き) | からだをつくる (あか) | からだのちょうどいととのえる (みどり) | |
| 2(月) |  MILK | ごはん かしわのあまからに もやしのごまあえ しょっかんシャキシャキみそしる 5-2みそ汁グランプリNo.1 | 650 24.2 | ごめ あぶら いりごま | かたくりこ さとう | ぎゅうにゅう とりにく とうふ | しょうが もやし れんこん ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ |
| 3(火) |  MILK | バターパン いわしのアングレーズ やさしいっぱいスープ ふくまめ | 672 29.4 | バターパン かたくりこ さとう あぶら | ごむぎこ あぶら パンこ | ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいす | しょうが たまねぎ キャベツ にんじん |
| 4(水) |  MILK | ごはん だいこんとぶたにくのにつけ キャベツのつるつるいため | 595 20.4 | ごめ さとう マロニー | あぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン | ににく だいこん こんにゃく グリンピース キャベツ |
| 5(木) |  MILK | だいすごはん きびなごのチーズあげ ベーコンとはくさいのみそしる 5-1みそ汁グランプリNo.1 | 633 26.9 | ごめ こむぎこ コーンスター | さとう あぶら | ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ こなチーズ きびなご ベーコン | にんじん もやし ほししいたけ さやいんげん はくさい |
| 6(金) |  MILK | とりそぼろどん(こうやどうふいり) あきの5しきみそしる 5-3みそ汁グランプリNo.1 | 614 26.6 | ごめ あぶら | さとう さつまいも | ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく たまご | たまねぎ じょうが しめじ ほししいたけ にんじん ねぎ |
| 9(月) |  MILK | わかめごはん すきやきに もやしのカレーあじ | 608 21.0 | ごめ じゃがいも あぶら | むぎ さとう | ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ ふ | たまねぎ ねぎ こんにゃく ごぼう もやし |
| 10(火) |  MILK | コッペパン かしわのこはくあげ ABCスープ 全校で楽しむ 卒業お祝い給食 | 629 29.3 | パン あぶら | かたくりこ マカロニ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく | じょうが たまねぎ コーン キャベツ にんじん |
| 12(木) |  MILK | チキンカレー ドレッシングサラダ | 722 23.7 | ごめ あぶら バター さとう | むぎ じゃがいも こむぎこ | ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ ツナ | ににく たまねぎ セロリー りんご キャベツ |
| 13(金) |  MILK | げんまいりごはん マーボーだいこん あおのりビーンズ | 636 23.6 | ごめ あぶら ごまあぶら | 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 あおのり | じょうが だいこん にんじん にら ににく たまねぎ たけのこ ほししいたけ |
| 16(月) |  MILK | ぶたどん もやしのあまづに やさいのすまじる | 642 25.2 | ごめ さとう | あぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ | じょうが にんじん キャベツ こんにゃく たまねぎ もやし えのきだけ |
| 17(火) |  MILK | こくとうパン クリームに もやしのカレーソテー | 647 23.1 | こくとうパン あぶら こむぎこ | じゃがいも バター | ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク | たまねぎ パセリ キャベツ にんじん もやし |
| 18(水) |  MILK | ごはん とうふのごもくに キャベツのごまづあえ | 572 22.5 | ごめ さとう | あぶら いりごま | ぎゅうにゅう とりにく とうふ ひじき | にんじん ごぼう キャベツ ねぎ もやし |
| 19(木) |  MILK | みそカツどん たぬきじる | 670 29.0 | ごめ パンこ さとう すりごま | こむぎこ あぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく ひらてん あぶらあげ | ににく にんじん じょうが えのきだけ キャベツ ねぎ こんにゃく |
| 20(金) |  MILK | ごはん はっぽうさい だいすのいそに | 440 15.6 | ごめ 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 だいす ひじき | じょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ もやし キャベツ |
| 24(火) |  MILK | コッペパン ヤンニョムチキン ワンタンスープ ココアプリン 6-1バイキング給食追加分 あげパン(まっちゃん・ココア・きなこ) チキンライス れいとうみかん 6-1のみ品数を増やした お祝い給食を提供します。 | 719 30.5 | パン さとう ごまあぶら | かたくりこ ワンタン プリンのもと | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく スキムミルク | じょうが にんじん キャベツ ねぎ ココア まっちゃん みかん ににく たけのこ もやし ほししいたけ |
| 25(水) |  MILK | ごはん かんとうに やさいいため | 586 22.0 | ごめ さとう | じゃがいも あぶら | 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 キヤベツ にら にんじん キャベツ |
| 26(木) |  MILK | わかめごはん じゃがいものあんかけ はくさいのツナいため | 604 19.4 | ごめ じゃがいも さとう かたくりこ | むぎ あぶら ごまあぶら いりごま | ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ツナ | じょうが にんじん ピーマン はくさい ほうれんそう ににく たまねぎ |
| 27(金) |  MILK | ごはん ちくわのチーズいそべあげ ひじきのソテー かすじる | 726 26.1 | ごめ あぶら さといも | こむぎこ さとう ひじき | ぎゅうにゅう ちくわ あおのり こなチーズ ぶたにく あぶらあげ | にんじん コーン にら 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

| | | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------|-------------|-----------|------------------|--------------|----------------|---------------------------------|----------------------------|
| じゃがいも コーン えのきだけ | 北海道他 北海道 長野 | もやし さといも | 岐阜 愛媛他 | きびなご いわし(ひらき) | 長崎 千葉・京都他 | 豚肉 鶏肉 牛肉 | 鹿児島・宮崎・愛知他 兵庫・宮崎他 北海道・青森他 | 米 京都産ブレンド |
| | | | | | | 牛乳 | 全農(南丹市八木町) | 今月の向日市産野菜 白菜・キャベツ・大根・ねぎ |