



# 2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	1人1日(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう					
				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)	
2 (月)		ごはん かしのあまからに もやしのごまあえ      しょうかんシャキシャキみそしる	650 24.2	5-2みそ汁グランプリNo.1	こめ あぶら いりごま	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく	しょうが もやし れんこん えのきだけ ねぎ
3 (火)		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 ぶたにく	いわし だいず	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ
4 (水)		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		こめ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく	にんにく だいこん こんにゃく キャベツ
5 (木)		だいずごはん きびなごのチーズあげ ベーコンとはくさいのみそしる	633 26.9	5-1みそ汁グランプリNo.1	こめ ごむぎこ コーンスターチ	さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ こなチーズ	だいず 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
6 (金)		とりそぼろどん(こうやどうふいり) あきの5しょくみそしる	614 26.6	5-3みそ汁グランプリNo.1	こめ あぶら	さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく	こうやどうふ たまご	たまねぎ しょうが しめじ ほししいたけ
9 (月)		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 とりにく	わかめ とうふ	たまねぎ ねぎ こんにゃく
10 (火)		コッパパン かしのこはくあげ ABCスープ	629 29.3	全校で楽しむ 卒業祝い給食	パン あぶら	かたくりこ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	しょうが たまねぎ コーン
12 (木)		チキンカレー ドレッシングサラダ	722 23.7		こめ あぶら バター さとう	むぎ じゃがいも ごむぎこ	ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ	とりにく こなチーズ	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ
13 (金)		げんまいいりごはん マーボーだいこん あおのりピーンズ	636 23.6		こめ 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 だいず	ぶたにく あおのり	しょうが だいこん にんじん にら ほししいたけ
16 (月)		ぶたどん もやしのあまずに      やさいのすましじる	642 25.2		こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたにく わかめ	しょうが にんじん キャベツ えのきだけ こんにゃく
17 (火)		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 ごむぎこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう スキムミルク	とりにく	たまねぎ パセリ にんじん もやし
18 (水)		ごはん とうふのごもくに キャベツのごまずあえ	572 22.5		こめ さとう	あぶら いりごま	ぎゅうにゅう とうふ	とりにく ひじき	にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ ねぎ もやし
19 (木)		みそカツどん たぬきじる	670 29.0		こめ パンこ さとう すりごま	ごむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ひらてん	とりにく あぶらあげ	にんにく にんじん しょうが えのきだけ
20 (金)		ごはん はっぼうさい だいずのいそに	440 15.6		こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひらてん ひじき	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ
24 (火)		コッパパン ヤンニョムチキン ワタンスープ      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・ココア・きなこ) チキンライス れいとうみかん	719 30.5	6-1のみ品数を増やした お祝い給食を提供します。	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 とりにく	ぶたにく スキムミルク	しょうが にんじん キャベツ ねぎ ココア ほししいたけ まっちゃ みかん
25 (水)		ごはん かんとうに やさしいため	586 22.0		こめ さとう	じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう なまあげ さつまあげ	とりにく ちくわ	こんにゃく だいこん もやし にら
26 (木)		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		こめ 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 ぶたにく	わかめ ツナ	しょうが にんじん はくさい ほししいたけ
27 (金)		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		こめ あぶら さといも	ごむぎこ さとう	ぎゅうにゅう あおのり ひじき あぶらあげ	ちくわ こなチーズ ぶたにく	にんじん にら ねぎ コーン だいこん

## 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      北海道他      もやし      岐阜  
コーン      北海道      さといも      愛媛他  
えのきだけ      長野

きびなご      長崎  
いわし(ひらき)  
千葉・京都他



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・ねぎ