



3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材*(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)		ちらしずし キャベツととりにくのみそいため すましじる	534 21.1	ごめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく とうふ	にんじん グリンピース にんにく ピーマン ほししいたけ しょうが キャベツ えのきだけ	
3 (火)		ミルクパン とりにくのパーベキューソース はくさいスープ ひとくちドーナツ	677 26.6	パン かたくりこ ごむぎこ さとう	さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが レモンじる にんじん ほししいたけ にんにく はくさい ねぎ
4 (水)		ごはん あじのなんばんづけ さんしょくやさいのナムル だいこんのみそじる	613 24.7	ごめ かたくりこ さとう いりごま	ごむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ	もやし にら ねぎ にんじん だいこん
5 (木)		とりそぼろどん キャベツのみそじる	580 26.4	ごめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	たまねぎ しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ
6 (金)		ごはん ちくわのかれーあげ みそラーメン	663 22.6	ごめ あぶら ごまあぶら	ごむぎこ ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん にら
9 (月)		げんまいいりごはん マーボーどうふ もやしとわかめのちゅうかサラダ	616 22.9	ごめ あぶら ごまあぶら いりごま	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	しょうが たまねぎ たけのこ にら にんにく にんじん ほししいたけ もやし
10 (火)		コッペパン やきコロッケ いとかんてんのスープ 6-2パイキング給食追加分 あげパン(まっचा・ココア・きなこ) チキンライス まっचाプリン フルーツのヨーグルトあえ	614 22.0	パン あぶら パンこ	じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが ほししいたけ だんご ももかん パイソかん
11 (水)		わかめごはん にくじゃが だいこんとくじょうねぎのサラダ	646 20.0	ごめ じゃがいも さとう すりごま	むぎ あぶら いりごま	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく	こんにゃく にんじん ねぎ グリンピース たまねぎ だいこん
12 (木)		ごはん さかなのカレーふうみやき ひじきとツナのソテー キャベツとたまねぎのみそじる	581 24.2	ごめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう さば ひじき ツナ わかめ	しょうが コーン たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ
13 (金)		ごはん ちゃんこなべ だいずとじゃこのあげに	624 27.4	ごめ かたくりこ さとう	あぶら いりごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく いわし	しょうが いとこんにゃく だいこん ねぎ にんにく にんじん はくさい
16 (月)		ビーフカレー フレンチサラダ	714 24.2	ごめ 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 ごなチーズ スキムミルク ハム	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ しょうが たまねぎ
17 (火)		コッペパン かしわのこはくあげ じゃがいもとベーコンのスープ 6-3パイキング給食追加分 あげパン(まっचा・ココア・きなこ) チキンライス フライドポテト まっचाプリン れいとうみかん	608 27.9	パン あぶら	かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんじん だんご ごなチーズ みかん
18 (水)		せきはん かしわのてりやき おひたし とうふのみそじる	586 28.5	ごめ くろごま かたくりこ	もちごめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あずき はなかつお わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ ほうれんそう にんにく ねぎ にんじん

6-2は品数を増やした
お祝い給食を提供します。

6-3は品数を増やした
お祝い給食を提供します。

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
セロリー	長崎他	えのき	長野
コーン	北海道	切干大根	宮崎
小豆	北海道		

鯖 京都	
かえり煮干し 九州	
花かつお 静岡他	

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・ほうれんそう