



4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類*(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)		からだのちようしをととのえる (みどり)	
14 (火)		コッペパン かしのケチャップに やさしいばいスープ	639 26.7	パン あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	しょうが たまねぎ	にんじん キャベツ
15 (水)		たけのごはん キャベツのツナいため とうふのみそしる	537 21.1	こめ さとう	ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ツナ わかめ	あぶらあげ とうふ	たけのご キャベツ ねぎ	にんじん にら
16 (木)		ごはん はっぼうさい あおのりビーンズ	599 23.8	こめ かたくりこ	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん あおのり	だいず	しょうが にんじん もやし ほししいたけ	たまねぎ たけのご キャベツ
17 (金)		チキンカレー やさしいため	684 21.9	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ スキムミルク		にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	しょうが にんじん りんご もやし
20 (月)		わかめごはん にくじゃが もやしのごまあえ	600 19.9	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく		こんにゃく にんじん もやし グリーンピース	たまねぎ キャベツ
21 (火)		こがたコッペパン スパゲッティミートソース ひじきのソテー	694 26.3	パン オリーブあぶら こむぎこ	スパゲッティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	ぎゅうにく	パセリ にんじん にら	たまねぎ コーン
22 (水)		ごはん きびなごのチーズあげ さんしょくやさいのナムル キャベツのみそしる	590 22.4	こめ あぶら ごまあぶら コーンスターチ	こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう こなチーズ わかめ	きびなご とうふ	もやし にら ねぎ	にんじん キャベツ
23 (木)		とりそぼろどん じゃがいものピリからいため すましじる	584 23.6	こめ さとう ごまあぶら	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ		たまねぎ しょうが えのきだけ ほししいたけ	にんじん ねぎ
24 (金)		ごはん ちくわのかばやき もやしのカレーあじ キャベツとにんじんのみそしる	654 20.8	こめ こむぎこ ごま	かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ	ちくわ	もやし たまねぎ	キャベツ にんじん
27 (月)		げんまいりごはん マーボーどうふ もやしとわかめのちゅうかさサラダ	616 22.9	こめ あぶら ごまあぶら 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 たけのご もやし ほししいたけ	にんにく にんじん にら
28 (火)		あじつけパン さかなのこうそうやき じゃがいもとベーコンのスープ	656 26.3	パン じゃがいも オリーブあぶら	パンこ	ぎゅうにゅう さわら ベーコン		パセリ たまねぎ	にんにく にんじん
30 (木)		ごはん かしのこはくあげ ひじきのいために たまねぎのみそしる	651 28.4	こめ あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ひじき とうふ	とりにく あぶらあげ わかめ	しょうが ねぎ	にんじん たまねぎ

1年生
はじめての給食



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	鹿児島他	もやし	岐阜
えのき	長野	コーン	北海道
だいず	北海道		

さわら	京都
きびなご	長崎



牛肉	北海道・宮崎他
豚肉	鹿児島・宮崎・愛知他

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
たけのご



4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値 [※] -(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)	からだのちようしをととのえる (みどり)