



# 5がつ こんだてよていひょう



ひづけ	ぎゅうにゅう (200ml)	こんだてめい	1材料-(kcal) たんぱくしつ(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る (みどり)	
1 (金)		ぶたどん さんしょくやさいのため くさもち <b>1年生 遠足</b>	680 24.9	こめ さとう ごま	あぶら ごまあぶら しらたまこ	ぎゅうにゅう あずき	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん よもぎ	こんにやく もやし にら
7 (木)		わかめごはん にくじゃが もやしのカレーソテー	582 20.2	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	わかめ	たまねぎ こんにやく もやし	にんじん グリーンピース
8 (金)		ごはん あじのなんばんづけ ぶどうまめ きゃべつとにんじのみそしる <b>2年生 遠足</b>	602 25.7	こめ かたくりこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう だいず	あじ わかめ	キャベツ にんじん	たまねぎ
11 (月)		げんまいりごはん まーぼーどうふ じゃこのカレーふうみあげ <b>4年生 校外学習</b>	643 25.5	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ あおのり	ぶたにく いわし	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
12 (火)		コッペパン クリームに もやしとツナのソテー	635 24.1	パン あぶら こむぎこ さとう	じゃがいも バター スキムミルク	ぎゅうにゅう ツナ	とりにく	たまねぎ パセリ	にんじん もやし
13 (水)		ごはん きびなごのチーズあげ ひじきのいために キャベツとたまねぎのみそしる	610 22.4	こめ コーンスターチ	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう こなチーズ	きびなご ひじき	にんじん たまねぎ	キャベツ ねぎ
14 (木)		タコライス じゃがいもとベーコンのスープ	628 22.3	こめ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン	ひよこまめ ぶたにく	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん レモン
15 (金)		クファージュシー かしわのこはくあげ もずくスープ	611 29.9	こめ あぶら	かたくりこ	ぎゅうにゅう ひじき もずく たまご	ぶたにく とりにく とうふ	しょうが ほししいたけ	にんじん ねぎ
18 (月)		ごはん ヤンニョムチキン ワンタンスープ	644 23.6	こめ あぶら ワンタン	かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	しょうが にんじん ほししいたけ もやし ねぎ	にんにく たけのこ キャベツ ねぎ
19 (火)		こくとうパン ポークビーンズ キャベツのソテー	647 25.6	パン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	だいず ベーコン	たまねぎ キャベツ	にんじん
20 (水)		とりそぼろどん ぶたもやしいため やさいのすましじる	562 23.3	こめ さとう	あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ	とりにく ぶたにく	たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ	にんじん しょうが にら えのきだけ
21 (木)		ごはん さわらのてりやき ひじきのソテー キャベツのみそしる	619 24.8	こめ かたくりこ	さとう あぶら	ぎゅうにゅう ひじき	さわら とうふ	にんじん にら ねぎ	コーン キャベツ
22 (金)		ごはん ユーリンチー キャベツのツナいため わかめスープ <b>5年生 林間学習</b>	624 26.2	こめ あぶら さとう	かたくりこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ツナ	とりにく わかめ	ねぎ にんにく にら たまねぎ えのきだけ	しょうが キャベツ コーン にんじん
25 (月)		わかめごはん じゃがいものあんかけ やさしいため <b>5年生 代休</b>	576 17.5	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	ぎゅうにゅう ぶたにく	わかめ	しょうが にんじん ピーマン もやし にら	たまねぎ ほししいたけ キャベツ にら
26 (火)		ココアパン セルフサンド (ドライカレー) やさしいつばいスープ	673 25.0	パン さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん キャベツ	ピーマン にんにく
27 (水)		ごはん やぎざかな (さば) キャベツのつるつるいため じゃがいものみそしる	658 27.6	こめ あぶら じゃがいも	でんぶめん さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	さば あぶらあげ	キャベツ たまねぎ	にら
28 (木)		ごはん はっほうさい だいずのいそに	601 24.4	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 キャベツ	たまねぎ ほししいたけ もやし
29 (金)		こまつなぶたみそどん くきわかめのすましじる	596 22.8	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたにく くきわかめ	こまつな もやし えのきだけ	きりぼしだいこん にんじん ねぎ
30 (土)		チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ <b>土曜参観</b>	739 22.8	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 スキムミルク ヨーグルト	とりにく こなチーズ	にんにく たまねぎ セロリー りんごかんづめ	しょうが にんじん りんご おうとうかんづめ

## 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
えのきだけ	長野 他	コーン	北海道
だいず	北海道	あずき	北海道

あじ	富山
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
鶏肉	宮崎・兵庫 他
牛乳	全農 (南丹市八木町)

米	京都産ブレンド
<b>今月の向日市産野菜 (予定)</b>	
キャベツ、 じゃがいも (5/25~)	