



# 7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)	からだのちょうしをととのえる (みどり)
1 (水)		スープカレー キャベツのソテー	598 21.1	こめ むぎ こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん りんご キャベツ
2 (木)		ごはん とりにくのトマトみそソース もやしとツナのソテー やさいスープ	602 25.2	こめ オリーブあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン たまご	たまねぎ トマトかんづめ にんにく にんじん もやし キャベツ セロリー
3 (金)		えだまめごはん さばのたつたあげ ひじきのいために とうがんのそぼろじる	658 28.2	こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ひじき あぶらあげ とりミンチ	えだまめ しょうが にんじん とうがん ねぎ
6 (月)		わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにも もやしのカレーソテー	596 20.5	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	きりぼしだいこん こんにやく にんじん もやし
7 (火)		コッパン ラタトゥイユグラタン こめコマカロニのスープ	609 22.8	パン オリーブあぶら じゃがいも こめコマカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ベーコン	なす ズッキーニ たまねぎ トマトかんづめ にんにく キャベツ にんじん コーン
8 (水)		ごはん きびなごのチーズあげ ひじきのソテー かぼちゃのみそじる	624 21.9	こめ こむぎこ コーンスターチ あぶら さとう	ぎゅうにゅう きびなご こなチーズ ひじき あぶらあげ	にんじん コーン にら かぼちゃ たまねぎ
9 (木)		ごはん とうふのごもくに やきそばふういため	588 22.6	こめ あぶら さとう でんぷんめん	ぎゅうにゅう とうふ こやどうふ とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ ピーマン
10 (金)		げんまいいりごはん マーボーなす あおのりピーンズ	637 23.5	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいず あおのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なす にら
13 (月)		ごはん かしわのあまからに やさしいため じゃがいものみそじる	690 26.4	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん もやし にら たまねぎ
14 (火)		こがたコッパン なつパスタ やきとうもろこし	674 24.9	パン スパゲッティ オリーブあぶら あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	パセリ なす たまねぎ ズッキーニ トマトかんづめ とうもろこし
15 (水)		にこにこチャーハン かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ	617 27.7	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にら しょうが キャベツ
16 (木)		ポークカレー きゅうりのしょうがいため	700 22.2	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご きゅうり

## おもな食材と産地

資料提供：(公財) 京都府学校給食会

もやし 岐阜 干しいたけ 長野 大豆 北海道  
切干大根 宮崎 冷凍コーン 北海道 冷凍枝豆 北海道  
とうもろこし 滋賀

さば 長崎他  
きびなご 長崎

豚肉 鹿児島・宮崎・愛知他  
鶏肉 宮崎・兵庫他  
鶏卵 京都  
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**  
なす・じゃがいも

## むこうし とくさんひん 向日市の特産品 なす



**なすってどんなやさい?**   
むらさき色のつるつるの皮がとくちょうで、夏と秋  
が旬の野菜です!

**どこでとれるの?**   
収穫量1位は高知県、2位が熊本県、3位が群馬県  
です。京都府でも、向日市でとれる「千両二号」や、  
京野菜の「賀茂なす」などが育てられています。

## えいよう どんな栄養がある?

なすはほとんどが水分できています。(93.2%)  
また、皮のむらさき色は「ナスニン」と成分ですが、ナス  
ニンは、目のつかれを和らげるはたらきや、体の中をきれ  
いにしてくれるはたらきがあります。

## 7月の給食で出るなす料理は?

7日(火) ラタトゥイユグラタン   
10日(金) マーボーなす 14日(火) なつパスタ