

日	こんだてめい		ち・にく・ほねの もとなる あかなたべもの	ねつやちからの もとなる きいろのたべもの	からだのちょうしを ととのえる みどりのたべもの	ひとくちメモ	エネルギー たんぱくしつ
1 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ けずりぶし	こめ さとう	キャベツ にんじん あかしそ だいこん もやし	ゆかりは「あかしそ」のことを指し、日本を代表するハーブとも言われています。また、強い殺菌効果があるため、食中毒を予防するために、スーパーでは刺身や弁当などにいれて、食べ物が腐るのを防いでくれます。	515 kcal 29.1 g
	主食	ご飯					
	主菜	照り焼きチキン					
	副菜	ゆかり和え					
	汁物	真だくさんみそしる					
2 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく	こくとうぱん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん はくさい	黒糖はサトウキビの絞り汁を煮つめて作る黒褐色の砂糖のことで、黒糖は特有の香りと、少しだけ苦みのある濃厚な味をしています。	587 kcal 24.9 g
	主食	黒糖パン					
	主菜	チキンとポテトとのカレー炒め					
	汁物	白菜のスープ					
3 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ けずりぶし	こめ かたくりこ あぶら さとう こま	もやし ほうれんそう キャベツ にんじん	せつぷんにいわしを食べるのは、鰯を焼くときに出る煙と強い匂いで邪気を追い払い、食べることで体の中の邪気も追い払うという理由があるそうです。	612 kcal 25.3 g
	主食	ご飯					
	主菜	鰯の蒲焼き					
	副菜	もやしの酢のもの					
	汁物	キャベツのみそ汁					
6 月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ワンタンの皮	もやし にんじん にんにく キャベツ	にんにくは古代エジプト時代から食用されていたと言われており、エジプトのピラミッド建設した労働者達が、疲れを取るために食べられたと言われ、疲労回復に強い効果があります。	504 kcal 21.6 g
	主食	ご飯					
	主菜	豚肉の中華炒め					
	汁物	ワンタンスープ					
7 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら あおりんごゼリー のもと	キャベツ とうもろこし	救給カレーとは非常食用のカレーのことで、災害が発生し、ライフラインが途絶えた中で非常食は命をつなぐ大切な食料です。災害の時に使うことなく、食べられることはとてもありがたいことです。	564 kcal 15.4 g
	主食	救給カレー					
	副菜	キャベツとコーンのサラダ					
	デザート	青りんごゼリー					
8 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とうふ あぶらあげ けずりぶし	こめ あぶら さとう こま	きりぼしだいこん しいたけ にんじん グリーンピース はくさい	グリーンピースに含まれるビタミンB1の量は野菜の中でもトップクラスです。ビタミンB1の量は神経系の機能を正常に保ち、炭水化物をエネルギーに変換する働きがあります。	525 kcal 21.0 g
	主食	ご飯					
	主菜	切り干し大根の煮物					
	副菜	白菜のごま和え					
9 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく	こくさんこむぎパン あぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	かきしょうがっこう立笠置小学校のフレンチドレッシングでは油、砂糖、酢、塩こしょうで作っています。このフレンチドレッシングで和えたサラダをフレンチサラダといいます。	616 kcal 21.2 g
	主食	きな粉パン					
	副菜	フレンチサラダ					
	汁物	ポテトスープ					
10 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ けずりぶし	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ はくさい にんじん	あかしそにはビタミンやミネラル強い抗酸化作用を持ち、生活習慣病や老化の防止、美肌効果も期待されています。	631 kcal 31.9 g
	主食	みそカツ丼					
	汁物	白菜のすまし汁					
13 月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ けずりぶし	こめ むぎ さとう こま あぶら	だいこん しいたけ にんじん もやし たまねぎ ごぼう こんにゃく	きょうからふゆおいこんだてゆかん今日から冬に美味しい献立週間です。冬の大根は寒さから身を守るために糖分が増し、みずみずしく甘みが増します。	508 kcal 23.8 g
	主食	大根ごはん					
	副菜	もやしのおかか和え					
	汁物	豚汁					
14 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし	こめ あぶら じゃがいも さとう	だいこん にんじん こんにゃく キャベツ もやし	きょうこんだてさむしきま今日この献立は寒い時期になると食べなくなるおでんです。調理員さんがじっくり煮込んで作って下さっています。しっかり食べて体を温めて下さい。	529 kcal 18.8 g
	主食	ご飯					
	主菜	おでん					
	副菜	キャベツのお浸し					

※米は京都府産です。下線の食材は京都府産のものです。混ぜごはん、丼、カレー等の日は、麦が入ったごはんです。

日	こんだてめい		ち・にく・ほねの もとになる あかのたべもの	ねつやちからの もとになる きいろのたべもの	からだのちょうしを ととのえる みどりのたべもの	ひとくちメモ	エネルギー たんぱく質	
15 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく たまご みそ けずりぶし	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ あおねぎ ほうれんそう もやし	ほうれん草は寒くなるとともに、甘みが増し、夏に採れるほうれん草に比べて、ビタミンCが約3倍も含まれています。	535 kcal 26.0 g	
	主食	親子丼						ふゆにおいしい こんだてしゅうかん
	汁物	ほうれん草のみそ汁						
	副菜							
16 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく	ピタパン あぶら さとう マヨネーズ	キャベツ にんく だいこん にんじん はくさい こまつな	寒いと、白菜は凍らないように糖分を蓄えるようになるため、甘みが増して一層美味しくなります。煮物やサラダ、鍋など様々な料理を楽しめます。	480 kcal 23.7 g	
	主食	ピタパン						
	主菜	チキンキャベツ						
	汁物	あったか大根スープ						
	副菜	白菜のマヨネーズ和え						
17 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう わかめ とりにく けずりぶし みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース もやし	じゃがいものそぼろ煮は、だし、醤油で炊き、そぼろの味もしみ込んだ献立です。じゃがいものホクホク感もあり冬らしい献立です。	534 kcal 22.3 g	
	主食	わかめごはん						
	主菜	じゃがいものそぼろ煮						
	汁物	もやしのみそ汁						
20 月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし	チリソースとは、トマトソースの中に、唐辛子、塩、スパイス、などを入れたソースのことです。今日の給食ではトマトケチャップ、醤油、ウスターソースで味付けをしています。	484 kcal 17.2 g	
	主食	ご飯						
	主菜	豚肉のチリソース炒め						
	副菜	もやしのナムル						
21 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ もやし しいたけ	ごま油の、脂肪分はリノール酸とオレイン酸で、コレステロールを下げる働きがありますが、リノール酸を摂り過ぎるとコレステロール値を上げてしまうデメリットもあるので、とりすぎに注意して下さい。	458 kcal 17.8 g	
	主食	中華五目ごはん						
	副菜	春雨サラダ						
	汁物	中華スープ						
22 水 ★	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けずりぶし	こめ あぶら さとう	だいこん たまねぎ にんじん	けんちょうは山口県の郷土料理です。豆腐と大根、人参を煮たシンプルな家庭料理で、地域や家庭によって、他の食材を入れたりします。また大きな鍋にたくさん作り、何日も煮返して食べるそうです。	553 kcal 25.8 g	
	主食	ご飯						しょくいくのひ こんだて
	主菜	けんちょう						
	汁物	玉葱のみそ汁						
24 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ マヨネーズ さとう こむぎこ あぶら	とうもろこし キャベツ にんじん レモン	スコーンとは、スコットランド発祥で、「パノック」と呼ばれるパンが起源の焼き菓子です。現在ではスコットランド以外にイギリス全土や、アメリカ、日本でもよく食べられます。	637 kcal 26.2 g	
	主食	コーンライス						ワールドランチ スコットランド
	主菜	鶏肉のマヨネーズ焼						
	副菜	キャベツのレモンサラダ						
	デザート	スコーン						
28 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく みそ けずりぶし	こめ あぶら ごまあぶら	えだまめ キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ	えだまめは大豆の未熟豆のことを指します。豆と野菜の栄養を持った野菜で、たんぱく質、ビタミンB1、B2、カルシウム、食物繊維、鉄分などが豊富に含まれています。	491 kcal 21.6 g	
	主食	枝豆ごはん						
	主菜	鶏肉の野菜炒め						
	汁物	大根のみそ汁						

デジタル版の献立表はこちらから！

下記のQRコードを読み込んでいただくと、ご覧いただけます。



給食の感想やご意見をお聞かせください！

下記のQRコードを読み込んでいただくと、入力していただけます。

