

日	こんだてめい		(あかのなかま) ち・にく・ほねの もとになる	(きのなかま) ねつやちからの もとになる	(みどりのなかま) からだのしょうしを ととのえる	ひとくちメモ	エネルギー たんぱくしつ
29 火	牛乳 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	きょうから始まります。2学期も好き嫌い無くたくさん食べて元気に学校生活を送りましょう！	613 kcal 18.0 g
	主食 チキンカレー			マーガリン あぶら じゃがいも さとう			
	副菜 キャベツとコーンのサラダ						
30 水	牛乳 牛乳		ぎゅうにゅう とうふ ふたにく みそ	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん グリーンピース もやし	グリーンピースは古代エジプトやギリシャでも食べられていた記録があり、農作物としては世界最古といわれています。	528 kcal 21.6 g
	主食 ご飯			かたくりこ こまあぶら			
	主菜 マーボー豆腐						
副菜 もやしのナムル							
31 木	牛乳 牛乳		ぎゅうにゅう ひしき とりにく あぶらあげ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん こんにゃく しいたけ グリーンピース キャベツ もやし	ひじきは海藻の仲間です。油とも相性が良いので、煮物だけでなく、炒め物や揚げ物にしても美味しく食べることができます。	521 kcal 22.0 g
	主食 ひじきご飯		みそ けずりぶし				
	副菜 わかめの酢の物						
	汁物 キャベツのみそ汁						
1 金	牛乳 牛乳		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ	こめ さとう マヨネーズ こま	キャベツ にんじん たまねぎ	ごまは骨を作るカルシウムや、血を作る鉄などが含まれています。また、昔から「不老長寿の薬」とも言われる栄養豊富な植物として知られています。	631 kcal 25.7 g
	主食 ご飯		みそ けずりぶし				
	主菜 鶏肉の照りマヨ焼き						
	副菜 キャベツのごま和え						
汁物 玉葱のみそ汁							
4 月	牛乳 牛乳		ぎゅうにゅう ツナ ヨーグルト	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし にんにく キャベツ こまつな	ヨーグルトは牛乳に乳酸菌を入れて発酵させた食べ物です。病気にかけにくくなったり、ストレスが和らいだりするので、しっかり食べてください。	474 kcal 19.5 g
	主食 ツナガーリックピラフ						
	副菜 コールスローサラダ						
	デザート ヨーグルト						
5 火	牛乳 牛乳		ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	こめ はるさめ あぶら さとう こま	たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ にら もやし あおねぎ	しいたけに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にしてくれます。また食物繊維も含まれているので、便秘にも効果的です。	539 kcal 18.7 g
	主食 ご飯						
	主菜 チャプチェ						
	汁物 中華スープ						
6 水	牛乳 牛乳		ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ みそ けずりぶし	こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース キャベツ あかしそ	今日の五目ご飯は、豚肉、玉葱、人参、椎茸、グリーンピースが入っており、栄養がしっかりとれるご飯になっています。	441 kcal 19.4 g
	主食 五目ご飯						
	副菜 ゆかり和え						
	汁物 豆腐のみそ汁						
7 木	牛乳 牛乳		ぎゅうにゅう さば チーズ	パン あぶら じゃがいも さとう	トマト にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし	サバは苦手な人が多いかもしれませんが、血をサラサラにする働きや、頭の働きをよくする脂が含まれていて体にとっても良い食べ物です。	618 kcal 25.0 g
	主食 味付けパン						
	主菜 サバのトマトグラタン						
	副菜 フレンチサラダ						
8 金	牛乳 牛乳	良い歯の日献立	ぎゅうにゅう ふたにく みそ けずりぶし	こめ あぶら さとう	キャベツ もやし にんじん しょうが きりぼしだいこん たまねぎ あおねぎ	今日は良い歯の日献立です。切りぼしだいこんは硬く、噛み応えがあるためよく噛んで丈夫な歯を自指しましょう！	505 kcal 21.2 g
	主食 ご飯						
	主菜 豚肉の生姜炒め						
	汁物 切り干し大根のみそ汁						
11 月	牛乳 牛乳	体カアップ献立週間	ぎゅうにゅう とりにく ツナ のり わかめ みそ けずりぶし	こめ こむぎこ パン あぶら こま	うめびしお もやし ほうれんそう にんじん はくさい	今日から体カアップ献立週間です。運動会の練習などで体が疲れていませんか？運動会までにはしっかり食べることを習慣づけて、体力をアップをしていきましょう！	428 kcal 29.1 g
	主食 ご飯						
	主菜 鶏肉の梅フライ						
	副菜 のり酢和え						
汁物 白菜のみそ汁							
12 火	牛乳 牛乳		ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ けずりぶし	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう こまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ にら あおねぎ	豚肉は疲労回復効果があります。しっかり食べて、疲れを取り除きましょう。	540 kcal 23.0 g
	主食 豚二郎丼						
	主菜 豚二郎丼						
	汁物 油揚げのすまし汁						

※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		(あかのなかま) ち・にく・ほねの もとなる	(きのなかま) ねつやちからの もとなる	(みどりのなかま) からだのちょうしを ととのえる	ひとくちメモ	エネルギー たんぱくしつ
13 水	牛乳	牛乳 <b>体力アップ献立週間</b>	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ツナ ひじき	ごめ あぶら ごまあぶら さとう ごまあぶら	ぎやべつ にんじん あおねぎ もやし	ネギに含まれるビタミンCはストレスから体を守る働きをし、風邪予防にも効果があります。また、傷や炎症の治りをよくする効果があります。	519 kcal 23.0 g
	主食	ご飯					
	主菜	豚肉と豆腐のネギ塩炒め					
	副菜	ひじきの香味和え					
14 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	パン あぶら じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん とうもろこし	豚肉も疲労回復によいといいますが、鶏肉も疲労回復効果あります。たんぱく質も豊富に含まれているので、筋力アップも期待できます。	509 kcal 23.3 g
	主食	小型パン					
	主菜	鶏肉のケチャップソテー					
	汁物	マカロニスープ					
15 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ふたにく たまご とうふ わかめ	ごめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん あおねぎ にんにく ぎやべつ もやし とうもろこし	チャーハンとはご飯と具と一緒に炒めて作る料理ですが、給食では難しいため、炊き込んで作っています。	488 kcal 21.3 g
	主食	焼き肉チャーハン					
	主菜	焼き肉チャーハン					
	副菜	もやしの酢の物					
19 火 ★	牛乳	牛乳 <b>食育の日献立</b>	ぎゅうにゅう とりにく こうやとうふ あぶらあげ みそ けずりふし	ごめ あぶら かたくりこ ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん しいたけ あおねぎ	津軽の方言で「粥」を「け」と呼ぶことから「かゆの汁」とされたそうです。お米が貴重だった時代に刻んだ真材をお米に見立ててたべたと言います。	506 kcal 22.7 g
	主食	ご飯					
	主菜	鶏ひき肉の野菜炒め					
	汁物	けの汁					
20 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ふたにく かいそうミックス	ごめ むぎ ごまご マーガリン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん キャベツ レモンかじゅう	麦ご飯は、茶色い線が入っているお米です。食物繊維が多く含まれており、お腹の調子を整えてくれます。	596 kcal 18.6 g
	主食	ポークカレー					
	主菜	ポークカレー					
	副菜	海藻サラダ					
21 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう だいす ふたにく ツナ	パン あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし	ポテトサラダはじゃがいもを蒸して、漬けてマヨネーズと和えています。そのまま食べてもパンに挟んでも美味しく食べられます。	640 kcal 25.7 g
	主食	ミルクパン					
	主菜	ポークビーンズ					
	副菜	ポテトサラダ					
22 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ふたにく さつまあげ けずりふし かつおぶし	ごめ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース キャベツ	今日は肉じゃがです。肉じゃがの味をしみ込ませるコツは火を止めてしばらく置くことです。冷ますと味がしみこみより美味しく食べることができます。	576 kcal 22.0 g
	主食	ご飯					
	主菜	肉じゃが					
	副菜	キャベツのおかか和え					
25 月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ けずりふし ツナ	ごめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん はくさい しいたけ しょうが ほうれんそう もやし	ほうれん草はビタミンAが多く、皮膚や粘膜の健康を保って風邪をひきにくくしたり、目の健康にも欠かせない栄養素です。	535 kcal 25.6 g
	主食	ご飯					
	主菜	豆腐の生姜煮					
	副菜	ほうれん草とツナの和え物					
26 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく	ごめ むぎ あぶら さとう	にんじん たまねぎ とうもろこし グリーンピース キャベツ はくさい	レモンはインドのヒマラヤ地方で誕生し、その後アラビア半島に伝わりました。日本には明治時代始めに渡来し、現在は広島、愛媛、熊本などで栽培されています。	491 kcal 19.2 g
	主食	チキンライス					
	主菜	チキンライス					
	副菜	レモンのさっぱりサラダ					
27 水 🌐	牛乳	牛乳 <b>ワールドランチ</b>	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう あすき	さとう ごまあぶら ごまご かたくりこ	もやし にんじん	今日のワールドランチは韓国です。ヤンニョムとは韓国の合わせ調味料のことです。また、ホットクは韓国屋台の定番菓子で、日本では言うおやきのような存在です。	680 kcal 28.7 g
	主食	ご飯					
	主菜	ヤンニョムチキン					
	副菜	もやしのナムル					
28 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ふたにく	パン あぶら さとう ABCマカロニ じゃがいも	キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ	給食のきな粉パンはバを揚げてすぐに砂糖と合わせたきな粉をまぶします。熱いうちにきな粉と合わせるのがポイントです。	450 kcal 17.0 g
	主食	きな粉パン					
	主菜	きな粉パン					
	副菜	キャベツとツナのサラダ					
29 木	牛乳	牛乳 <b>お月見献立</b>	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ けずりふし とうふ	ごめ むぎ さとう ごま しらたまご かたくりこ	にんじん グリーンピース ごまつな しいたけ	十五夜とは秋の真ん中、1年の中でも特に明るく輝く、「中秋の名月」を鑑賞しながら、秋の収穫物に感謝をする行事です。	599 kcal 21.9 g
	主食	こぎつねご飯					
	主菜	こぎつねご飯					
	副菜	小松菜のみそ汁					
デザート	お月見団子						

デジタル版の献立表はこちらから！

