



# よていこんだてびょう



日	こんだてめい				血・肉・骨のもとになる 赤色の食べ物	熱や力のもとになる 黄色の食べ物	体のちようしをととのえる 緑色の食べ物	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 ぶたにく さつまあげ たまご みそ けずりぶし	こめ あぶら さとう さつまいも 	にんじん たまねぎ ごぼう こんにゃく しめじ	やながわ煮とは、どしょうとごぼ うを煮込み、卵でとじた料理のこ とを言います。今日は豚肉で作 りました。	629 kcal 25.2 g
	主食	ご飯							
	主菜	豚肉の柳川煮							
	汁物	秋野菜のみそ汁							
2 木	牛乳	牛乳			ぎゅうにゅう とりにく ツナみず ぶたにく	ピタパン かたくりこ あぶら さとう こま ビーフン	ごぼう キャベツ にんじん もやし	チキンチキンごぼうは、鶏の唐揚 げとごぼうを、甘辛いたしてから めた、ごはんに合う一品です。 山口県の人気メニューで、チキン チキンごぼう味のポテトチップス が発売されたことがあります。	591 kcal 28.1 g
	主食	ピタパン							
	主菜	チキンチキンごぼう							
	副菜	ビーフンサラダ							
汁物	もやしのスープ								
6 月	牛乳	牛乳			ぎゅうにゅう とりにく ツナみず のり あぶらあげ わかめ みそ けずりぶし	こめ かたくりこ あぶら さとう こま	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ 	のりの生産量が日本一の県はどこ でしよう？ ①兵庫県 ②佐賀県 ③青森県 正解は②佐賀県です。 19年、連続で日本一たそう です。	622 kcal 30.7 g
	主食	ご飯							
	主菜	鶏肉の唐揚げ							
	副菜	キャベツの海苔和え							
汁物	玉ねぎのみそ汁								
7 火	牛乳	牛乳			ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ 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 あおなご だいこん	親子丼は、鶏肉と卵を使った丼で す。では、他人丼は、何が入った どんぶりでしょうか？	536 kcal 23.2 g
	主食	親子丼							
	汁物	大根のすまし汁							
8 水	牛乳	牛乳	いい歯の日献		ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ こうやどうふ かつおぶし	こめ さといも さとう あぶら	にんじん ごぼう こんにゃく グリーンピース もやし 	音、かつお節のことを「かか」と 言っていました。その後でいぬい に頭に「お」を付け「おかか」と言 うようになったそうです。	563 kcal 22.4 g
	主食	ご飯							
	主菜	筑前煮							
	副菜	もやしのおかか和え							
9 木	牛乳	牛乳			ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	バターパン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	学校のパンは、宇治市の木村屋さ んが焼いて、朝早くに届けてくれ ています。ふんわりいい香り、今 日はバターをたっぷり使ったバ ターパンです。	636 kcal 24.2 g
	主食	バターパン							
	主菜	鶏肉のケチャップソテー							
	汁物	キャベツのスープ							
10 金	牛乳	牛乳	マラソン大会		ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム 	こめ むぎ こむぎこ マーガリン あぶら じゃがいも さとう プリンのもと	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし おうとうかんづめ	マラソン大会お疲れ様デザートと して、プリンアラモードです♪ プリンに生クリームと、ももの缶 詰めの話をせました。	759 kcal 21.1 g
	主食	チキンカレーライス							
	副菜	フレンチサラダ							
	デザート	プリンアラモード							
13 月	牛乳	牛乳	♪まめまめこんだて週間		ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ けずりぶし	こめ むぎ あぶら さとう こま かたくりこ	たまねぎ にんじん はくさい グリーンピース	10月13日の「豆の日」から17 日までまめまめこんだて週間 です。豆や豆からできた食べものを 使ったこんだてが登場します。	539 kcal 24.8 g
	主食	白菜の中華風丼							
	汁物	♪豆腐のみそ汁							
14 火	牛乳	牛乳			ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき さつまあげ あぶらあげ わかめ みそ けずりぶし	こめ パンこ さとう あぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく	あぶらは何を油で揚げたもので しょうか？ ①豆腐 ②鶏肉 ③食パン 正解は、①豆腐です。 油揚げは豆腐を油で揚げ作りま す。	611 kcal 27.7 g
	主食	ご飯							
	主菜	♪豆腐ハンバーグ							
	副菜	ひじきの炒め煮							
汁物	♪油揚げのみそ汁								
15 水	牛乳	牛乳			ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ だいす たまご	こめ むぎ あぶら かたくりこ さつまいも さとう マーガリン	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし	とうふは英語で何と言 うでしょう？ ①みそミルク ②ソイミルク ③ソイソース 正解は、②ソイミルクです。ソイ は英語で大豆のことを言います。	683 kcal 27.5 g
	主食	♪まめカレーピラフ							
	汁物	♪豆乳スープ							
	デザート	スイートポテト							

日	こんだてめい		血・肉・骨のもとになる 赤色の食べ物	熱熱力のもとになる 黄色の食べ物	体のちようしをととのえる 緑色の食べ物	ひとくちメモ	エネルギー たんぱくしつ
16 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう チーズ ツナみず だいたく ぶたにく	しょくパン マヨネーズ さとう あぶら アルファベットマ カロニ じゃがいも	とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん	まめまめサラダには、大豆と枝豆が入っています。枝豆は、大豆が熟する前の豆を収穫したものです。みなさんはどちらの豆が好きですか？	596 kcal 29.1 g
	主食	コーンマヨトースト					
	副菜	♪まめまめサラダ					
	汁物	ABCスープ					
17 金	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ツナみず あつあげ みそ けすりぶし	パンこ かたくりこ あぶら マヨネーズ	にんじん しいたけ しょうが ごぼう キャベツ たまねぎ あおねぎ	豆腐ボールは初登場です♪豆腐と肉、野菜を混ぜて、ボールのような形にして油で揚げます。まめまめこんだて週間、普段食べている食べものも豆からできていることがわかりましたか。	729 kcal 30.5 g
	主食	ご飯					
	主菜	♪豆腐ボール 					
	副菜	ごぼうサラダ					
汁物	♪厚揚げのみそ汁						
21 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう さつまあげ けすりぶし とりにく みそ かつおぶし	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	だいこん にんじん こんにゃく あおねぎ キャベツ	おでんの具で好きな具は何ですか？おでんの具や味付けは、地域によって異なります。コンビニでも地域によって味付けや具を変えて売られているそうですよ。	531 kcal 21.6 g
	主食	ご飯					
	主菜	肉みそおでん					
	副菜	キャベツのおかか和え					
22 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ けすりぶし	こめ むぎ あぶら さとう こま かたくりこ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	中国では「豚で料理にできないのは鳴き声だけ」といわれるほど、いろいろな部分を調理して食べられています。	529 kcal 22.0 g
	主食	豚丼					
	主菜	豚丼					
	汁物	わかめのすまし汁					
24 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 けすりぶし	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら	キャベツ もやし にんじん だいこん あおねぎ しいたけ	11月24日は語呂合わせでいい日本食の日です。和食の日とも言われます。カレーは和食でしょうか？和食とはどんな料理のことをいうのでしょうか？	509 kcal 22.6 g
	主食	ご飯					
	主菜	鶏肉と野菜のみそ炒め					
	汁物	けんちん汁					
27 月	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう さば みそ しろみそ とうふ けすりぶし	こめ さとう	しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん あおねぎ	「さばを焼く」とは、何をこまかすことでしょうか？ ①味 ②色 ③数 正解は、③数です。物を数えると、きに、実際よりも、こまかすことを言います。	566 kcal 28.6 g
	主食	ご飯					
	主菜	さばのみそ煮					
	副菜	ほうれん草のお浸し					
汁物	たまねぎのすまし汁						
28 火	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ わかめ みそ けすりぶし	こめ むぎ さとう あぶら	ごぼう にんじん こんにゃく グリーンピース キャベツ もやし	かまぼこは何からできているでしょう？ ①魚 ②豆腐 ③こんにゃく 正解は、①魚です。魚のすり身に、塩などを加えて作ります。	476 kcal 21.9 g
	主食	きんぴらご飯					
	副菜	かまぼこの酢の物					
	汁物	もやしのみそ汁					
29 水	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく けすりぶし	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ あおねぎ もやし	はるさめは何からできているでしょう？ ①米 ②豆 ③野菜 正解は、②豆です。豆のでんぷんから作られています。	576 kcal 26.2 g
	主食	麻婆豆腐丼					
	主菜	麻婆豆腐丼					
	汁物	春雨スープ					
30 木	牛乳	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナみず	こがたパン あぶら マーガリン こむぎこ さとう	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし	クリーム煮のホワイトルウは、調理師さんの手作りです。マーガリンと小麦粉に、牛乳をいれて作っています。	512 kcal 21.6 g
	主食	小型パン					
	主菜	白菜のクリーム煮					
	副菜	キャベツとツナのサラダ					

※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。

※21日（火）は1年生の社会見学、24日（金）は2年生の社会見学のため、該当学年は給食がありません。

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、入力いただけます。

