

11月 こんだてよてい表



長岡京市立神足小学校

日付	主しよく	こんだてめい	エネルギー (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		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
1 (火)	コッペパン	コッペパン ぎゅうにゅう チキンカツ ワタンスープ	659 23.3	パン パンこ さとう ごまあぶら	こむぎこ あぶら ワタンのかわ	ぎゅうにゅう たまご	とりにく ぶたにく	しょうが たけのこ はくさい ねぎ	にんじん しいたけ もやし
2 (水)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう さんまのつにつ ひじきのガーリックいため みそしる	651 21.4	こめ オリーブオイル	さとう	ぎゅうにゅう ひじき とうふ みそ	さんま ベーコン わかめ	ピーマン にんにく ねぎ	とうもろこし キャバツ
4 (金)	わかめごはん	わかめごはん ぎゅうにゅう もやしのナムルふう きりぼしだいこんとじゃがいものにももの	574 12.9	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	わかめ ちくわ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	こんにやく もやし
7 (月)	げんまいりごはん	げんまいりごはん ぎゅうにゅう まーぼーどうふ じゃこのカレーふうみあげ	635 19.9	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 にぼし	ぶたミンチ みそ あおりのり	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん しいたけ
8 (火)	あじつきパン	あじつきパン ぎゅうにゅう パンネのトマトソースに キャバツとツナのサラダ	664 20.1	パン オリーブオイル あぶら	マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	ひよこめ ツナ	たまねぎ にんにく トマト キャバツ	にんじん マッシュルーム パセリ とうもろこし
9 (水)	まいたけごはん	まいたけごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ ちゃんぽんスープ	621 21.1	こめ さとう	あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうにゅう	あぶらあげ さば えび	ごぼう まいたけ たまねぎ たけのこ	にんじん しょうが しいたけ もやし
10 (木)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい だいずとちくわのにつけ	592 14.6	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく えび だいず	ぶたにく ちくわ	しょうが にんじん たけのこ キャバツ	たまねぎ しいたけ もやし
11 (金)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものかきあげ ひじきのソテー みそしる	622 17.2	こめ ごま あぶら	さつまいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう わかめ	ひじき みそ	ごぼう とうもろこし キャバツ ねぎ	にんじん にら たまねぎ
14 (月)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう ねぎのマヨみそやき もやしのカレーソテー たぬきじる	627 21.5	こめ マヨネーズ	あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう 白みそ あぶらあげ	とりにく さつまあげ	ねぎ もやし こんにやく えのきだけ	しめじ パセリ にんじん しょうが
15 (火)	ジャムサンド	ジャムサンド ぎゅうにゅう エスカベージュ オニオンスープ	584 18.4	パン こむぎこ オリーブオイル	いちごジャム あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	ホキ	たまねぎ パセリ ほうれんそう	にんじん セロリー
16 (水)	ごはん	ピビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ	550 15.2	こめ さとう	ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ	ぶたミンチ わかめ	にんにく ほうれんそう だいこん とうもろこし	ねぎ もやし にんじん しょうが
17 (木)	わかめごはん	わかめごはん ぎゅうにゅう とうふのごもくに キャバツのツナいため	595 16.3	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ひじき	わかめ とりにく ツナ	にんじん ごぼう キャバツ	たまねぎ ねぎ にら
18 (金)	むぎごはん	チキンカレー ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	685 18.9	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 チーズ ヨーグルト	スキムミルク とりにく	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん みかん
21 (月)	ねぶかめし	【新嘗祭(にいなめさい)こんだて】 ねぶかめし ぎゅうにゅう とりにくのしょうがやき とんじる	616 17.4	こめ かたくりこ	さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ	あぶらあげ ぶたにく	ねぎ だいこん	しょうが にんじん
22 (火)	ぜんりゅうふんパン	ぜんりゅうふんパン ぎゅうにゅう まめのミネストローネ コールスローサラダ	591 22.5	パン マヨネーズ	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	おおふくまめ ハム	にんにく にんじん しめじ キャバツ	たまねぎ セロリー トマト
24 (木)	ごはん	【和食の日こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう にぎかな(さば) カラフルおひたし すましじる	594 14.8	こめ はなふ	さとう	ぎゅうにゅう かつおがし	さば とうふ	しょうが にんじん ほうれんそう ねぎ	とうもろこし はくさい えのきだけ
25 (金)	むぎごはん	ハッシュドポーク ぎゅうにゅう キャバツとウィンナーのソテー	670 22.9	こめ あぶら こむぎこ	むぎ バター	ぎゅうにゅう ウインナー	ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム キャバツ	にんじん セロリー チンゲンサイ
28 (月)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのにつけ キャバツのつつるいため	579 15.4	こめ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	ぶたにく	にんにく だいこん こんにやく キャバツ	しょうが にんじん グリーンピース にら
29 (火)	コッペパン	コッペパン ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ ココアプリン	685 23.8	パン あぶら	かたくりこ プリンのもと	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく スキムミルク	しょうが たまねぎ	にんじん キャバツ
30 (水)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ だいずとじゃこのあげに	618 18.2	こめ あぶら ごま	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	とりにく みそ にぼし	しょうが いとこんにやく だいこん ながねぎ	にんにく にんじん はくさい

～11月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)～

米 京都 麦 福井 もち玄米 北海道他 牛乳 京都	さんま 長崎 さば 京都 さわら 京都 つばす 京都 ホキ ニューゼーランド	じゃがいも 北海道 たまねぎ 北海道 にんじん 京都他 にんにく 青森他 パセリ 長野他 しょうが 高知 セロリー 長野他 ピーマン 宮崎他 小松菜 京都他	ほうれん草 京都他 大根 石川他 白菜 滋賀他 チンゲン菜 長野他 キャバツ 滋賀他 にら 高知 ねぎ 京都他 たけのこ 京都 もやし 岐阜(原産豆:中国)	地元産(長岡京市産) キャバツ だいこん はくさい ねぎ ほうれん草
------------------------------------	--	--	--	--

