

8・9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)	おもなざいりよ					
				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	
30 (火)	コッペパン	コッペパン ぎゅうにゅう チキンのオレンジソース チンゲンサイのスープ	608 29.8	パン こむぎこ マーマレード	かたくりこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう がたにく	ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが
31 (水)	むぎごはん	やさいかレー ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	690 22.2	こめ バター むぎ	あぶら こむぎこ	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく		セロリー にんにく たまねぎ なす	みかん しょうが にんじん かぼちゃ
1 (木)	きゅうきゅうごもくごはん	【防災給食】 きゅうきゅうごもくごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ みそしる	574 18.8	きゅうきゅうごもくごはん こむぎこ	じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ちくわ		こまつな	
2 (金)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう くじらのあまずかけ やさしいため かきたまじる	594 27.5	こめ かたくりこ さとう	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ たまご くじら		キャバツ もやし ねぎ	にんじん ら しょうが
5 (月)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりに キャバツのソテー いとかんてんのスープ	538 19	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン		しょうが キャバツ いとかんてん しいたけ	にんにく にんじん チンゲンサイ
6 (火)	あじつきパン	あじつきパン ぎゅうにゅう なすのシチュー じゃがいもからあげ	683 21.3	パン こむぎこ	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう がたにく		たまねぎ なす	にんじん
7 (水)	わかめごはん	わかめごはん ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにももの ひじきのソテー	592 18.5	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ がたにく ひじき		きりぼしだいこん にんじん ら	こんにやく とうもろこし
8 (木)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう さかなフライカクテルソースぞえ ピリからセンイ みそしる	720 29	こめ ごまあぶら パンこ	さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ ホキ たまご がたにく		いとこんにやく たけのこ もやし ら かぼちゃ たまねぎ	にんにく にんじん しょうが
9 (金)	ごはん	【お月見こんだて】 がたどん ぎゅうにゅう もやしのカレーソテー つきみだんご	660 24.7	こめ あぶら しらたまご	さとう しょうしんこ	ぎゅうにゅう きなこ がたにく		こんにやく もやし	たまねぎ パセリ
12 (月)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう かしわのてりやき ゴーヤチャンプルー みそしる	638 27.3	こめ ごま	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく がたにく とうふ たまご かつおがし わかめ		しょうが ゴーヤ たまねぎ	にんにく キャバツ にんじん
13 (火)	こがたコッペパン	こがたコッペパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース もやしとツナソテー	686 27.4	パン オリーブオイル さとう	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ がたミンチ ツナ		パセリ にんじん	たまねぎ もやし
14 (水)	むぎごはん	チキンカレー ぎゅうにゅう きゅうりのしょうがいため	648 20.5	こめ あぶら バター ごまあぶら	むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ とりにく		にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん きゅうり
15 (木)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう さかなのなんばんづけ がたもやしいため すましじる	586 26	こめ かたくりこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あじ がたにく とうふ		もやし えのきだけ	ら ねぎ
16 (金)	わかめごはん	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ キャバツのツナいため	613 19.4	こめ むぎ さとう かたくりこ	じゃがいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ がたミンチ ツナ		しょうが にんじん ピーマン ら	たまねぎ しいたけ キャバツ
20 (火)	バターパン	バターパン ぎゅうにゅう なすのミートグラタン やさしいっぱいスープ	626 23.2	パン さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ がたミンチ チーズ ベーコン		なす パセリ キャバツ	たまねぎ にんじん
21 (水)	ちゅうかおこわ	ちゅうかおこわ ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ みそしる	595 24.5	こめ ごまあぶら こむぎこ あぶら	もちごめ さとう コーンスターチ じゃがいも	ぎゅうにゅう がたにく きびなご たまご チーズ あぶらあげ みそ		たけのこ たまねぎ	にんじん しめじ
22 (木)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう けいちゃんやき もずくスープ	572 15.6	こめ さとう	あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく みそ もずく とうふ たまご		キャバツ にんじん にんにく	たまねぎ ピーマン ねぎ
26 (月)	げんまいりごはん	げんまいりごはん ぎゅうにゅう まーぼーなす じゃこのカレーふうみあげ	589 21.4	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 がたミンチ みそ にぼし あおのり		しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん しいたけ ら
27 (火)	コッペパン	コッペパン ぎゅうにゅう かしわのケチャップに ABCスープ	679 27.9	パン あぶら マカロニ	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン		しょうが たまねぎ とうもろこし	キャバツ にんじん パセリ
28 (水)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい(えび) だいたいのいそに	590 24.9	こめ かたくりこ ごま	あぶら さとう	ぎゅうにゅう がたにく えび だいたいのいそ にぼし		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
29 (木)	むぎごはん	ドライカレー ぎゅうにゅう もやしスープ	565 20.9	こめ あぶら	むぎ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ひよこまめ ベーコン		たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ	ピーマン にんにく もやし
30 (金)	ごはん	ごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ きりぼしだいこんのにつけ おやこスープ	696 28.7	こめ あぶら じゃがいも	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ たまご とりにく		しょうが にんじん	きりぼしだいこん ほうれんそう



～8・9月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供 (財) 京都府学校給食会他)～

米 京都
麦 福井
もち玄米 北海道他
牛乳 京都
牛肉 北海道他
豚肉 愛知他
鶏肉 京都他
鶏卵 京都

さば 京都
くじら 北西大西洋
あじ 佐賀・長崎他
きびなご 五島沖
かえりじゃこ 九州他
大豆 北海道
切干大根 宮崎

じゃがいも 北海道他	キャバツ 長野他
玉ねぎ 北海道他	ら 高知
にんじん 北海道他	ゴーヤ 長崎他
にんにく 青森他	ねぎ 京都他
パセリ 香川他	キャバツ 京都他
しょうが 高知	ほうれん草 京都他
セロリ 長野他	小松菜 京都他
ピーマン 高知他	きゅうり 京都他
かぼちゃ 北海道他	もやし 岐阜(原産豆:中国)

