



11がつ こんだてよていひょう

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 (水)	ごはん 	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものてんぷら きりぼしだいこんのいためナムル たまねぎのみそしる	645 19.7	ごめ こむぎこ さとう ごま	さつまいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう どうふ みそ	ぶたミンチ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ きりぼしだいこん	にんじん ながねぎ
2 (木)	ごはん 	ごはん ぎゅうにゅう かしわのてりやき だいずのいそに ニラたまスープ	628 25.5	ごめ ごま じゃがいも	さとう あぶら	ぎゅうにゅう だいず ベーコン	とりにく ひじき たまご	しょうが たまねぎ にんじん	にんにく にんじん
6 (月)	ピビンパ 	ピビンパ ぎゅうにゅう わかめスープ	554 20	ごめ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたミンチ わかめ	ぎゅうにゅう	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
7 (火)	ジャムサンド 	ジャムサンド ぎゅうにゅう ツナポテトのマヨネーズやき もやしスープ	634 23.1	パン じゃがいも マヨネーズ	いちごジャム あぶら	ぎゅうにゅう ツナ ういんなー	おおぶくまめ チーズ	たまねぎ とうもろこし ねぎ	パセリ もやし
8 (水)	ごはん 	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ ピリからセンイ だいこんのみそしる	692 24.9	ごめ あぶら ごまあぶら	こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ちくわ あぶらあげ	いとこんにやく もやし にんじん しょうが だいこん ねぎ	たけのこ にんじん しょうが ねぎ
9 (木)	おむぎごはん 	ハッシュドポーク ぎゅうにゅう はくさいとツナのサラダ	677 22.1	ごめ あぶら こむぎこ さとう	むぎ バター マヨネーズ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム きゅうり	にんじん セロリー はくさい
10 (金)	まいたけごはん 	まいたけごはん ぎゅうにゅう はたはたのからあげ のっぺいじる	631 27.1	ごめ さとう さといも	あぶら かたくりこ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく	あぶらあげ はたはた ちくわ	ごぼう まいたけ ねぎ	にんじん だいこん
13 (月)	わかめごはん 	わかめごはん ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのにつけ もやしのナムル	555 19.5	ごめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう ごま	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちくわ	にんにく だいこん こんにやく もやし	しょうが にんじん グリーンピース ほうれんそう
14 (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 プリン かしわのごまからあげ やさいいっぱいスープ	702 29.8	パン あぶら ごま	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ういんなー	とりにく スキムミルク	しょうが にんじん キャベツ	ねぎ たまねぎ
15 (水)	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 きびなごのなんばんづけ	650 28.2	ごめ 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 どうふ きびなご	ぶたミンチ みそ	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん	にんにく にんじん しいたけ
16 (木)	ごはん 	ごはん ぎゅうにゅう ぶどうまめ さかなのたつたあげ(さば) とんじる	684 28.2	ごめ あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ	さば ぶたにく みそ	しょうが にんじん	だいこん ねぎ
17 (金)	おむぎごはん 	チキンカレー ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	682 21.4	ごめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく チーズ ヨーグルト	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん みかん
20 (月)	ごはん 	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 さんしよくやさいのナムル	585 18.5	ごめ あぶら ごまあぶら	じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく		きりぼしだいこん にんじん にんじん もやし	こんにやく もやし
21 (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 ポテトチャウダー	713 32.2	パン こむぎこ マーレード バター	かたくりこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ひよこまめ スキムミルク	とりにく ういんなー スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム	にんじん パセリ
22 (水)	ねぶかめし ごはん 	【新嘗祭(にいなめさい)こんだて】 ねぶかめし ぎゅうにゅう やきざかな(さば) もやしのあまずに たぬきじる	689 31.6	ごめ かたくりこ	さとう	あぶらあげ さば さつまあげ	ぎゅうにゅう ツナ	ねぎ もやし えのきだけ	にんじん こんにやく しょうが
24 (金)	ごはん 	【和食の日こんだて】ごはん ぎゅうにゅう かしわのあまからに ちぐさあえ すましじる	659 25	ごめ あぶら ごま おふ	かたくりこ さとう すりごま	ぎゅうにゅう どうふ	とりにく	しょうが もやし えのきだけ	ほうれんそう にんじん ねぎ
27 (月)	わかめごはん 	わかめごはん ぎゅうにゅう かんとくに(だいこん) カラフルおひたし	618 25.4	ごめ じゃがいも	むぎ さとう	わかめ とりにく ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう あつあげ さつまあげ	こんにやく だいこん はくさい	にんじん とうもろこし ほうれんそう
28 (火)	あじつきパン 	あじつきパン ぎゅうにゅう クリームに やさしいため みかん	693 23.1	パン あぶら こむぎこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう スキムミルク	とりにく	たまねぎ パセリ もやし みかん	にんじん キャベツ にんじん
29 (水)	ごはん 	ごはん ぎゅうにゅう さかなのあまざすソースかけ(はまち) こんさいとあおなのごまみそに すましじる	654 24.3	ごめ かたくりこ ごまあぶら さといも	こむぎこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう みそ	はまち どうふ	しょうが にんじん こまつな	ねぎ だいこん えのきだけ
30 (木)	ごはん 	かつおのふりかけごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ だいずとじゃこのあげに	627 28.6	ごめ かたくりこ ごま	さとう あぶら	かつおぶし ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	あおのり 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)京都府学校給食会他)～

米 京都
牛乳 京都
みかん 和歌山

はまち 京都
ハタハタ 京都
きびなご 長崎

じゃがいも 北海道他
たまねぎ 北海道他
にんじん 北海道他
キャベツ 滋賀他
白菜 滋賀他
しょうが 高知
にら 高知
ねぎ 京都他
小松菜 京都他
ほうれん草 京都他

地元産(長岡京市産)
キャベツ 大根 白菜
ねぎ ほうれん草 小松菜

牛肉 北海道他
豚肉 鹿児島他
鶏肉 京都他
鶏卵 京都

大豆 北海道
ひよこ豆 アメリカ
大福豆 北海道

