



10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	
2 (月)		ごはん　ぎゅうにゅう　とうふのごもくに こまつないため	593 24.9	こめ さとう ごま	あぶら ごまあぶら ツナ	ぎゅうにゅう　とうふ とりにく　ひじき	にんじん　たまねぎ ごぼう　ねぎ こまつな　もやし		
3 (火)		こがたコッペパン　ぎゅうにゅう あきのスパゲティ　やさしいため	686 26.0	パン オリーブオイル あぶら	スパゲティ	ぎゅうにゅうぶたミンチ	パセリ　たまねぎ なす　キャベツ にんじん　もやし にら		
4 (水)		こぎつねごはん　ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ　やさいのすましじる	661 24.3	こめ さとう あぶら	ごま こむぎこ	あぶらあげ　しらすほし ぎゅうにゅうちくわ わかめ	にんじん　たけのこ さやいんげん　たまねぎ キャベツ　えのきだけ		
5 (木)		ごはん　ぎゅうにゅう　にぎかな(さば) ぶたもやしいため きゃべつとにんじんのみそしる	603 24.8	こめ あぶら	さとう	ぎゅうにゅう　さば ぶたにく　わかめ みそ	しょうが　もやし にら　キャベツ たまねぎ　にんじん		
6 (金)		ごはん　ぎゅうにゅう　チキンカツ キャベツとウィンナーのソテー　いとこじる	689 27.5	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅうとりにく たまご　ウィンナー あずき　みそ	キャベツ　チンゲンサイ なす　かぼちゃ		
10 (火)		こくどうパン　ぎゅうにゅう コーンポテトグラタン　いとかんてんのスー プ	631 24.2	パン あぶら	じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅうウィンナー チーズ　ベーコン	たまねぎ　クリームコーン いとかんてん　チンゲンサイ キャベツ　にんじん しいたけ　しょうが		
11 (水)		ごはん　ぎゅうにゅう　にしんなす キャベツのツナいため　もずくスープ	580 22.0	こめ ごまあぶら かたくりこ	さとう ごま	ぎゅうにゅうにしん ツナ　もずく とうふ　たまご	なす　キャベツ にら　ねぎ		
12 (木)		わかめごはん(むぎいり)　ぎゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにも ひじきのガーリックいため	591 19.0	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら オリーブオイル	わかめ　ぎゅうにゅう ぶたにく　ひじき ウィンナー	きりぼしだいこん　こんにゃく にんじん　ビーマン とうもろこし　にんにく		
13 (金)		ごはん　ぎゅうにゅう　ユーリンチー もやしのカレーソテー　キャベツのみそしる	665 25.4	こめ あぶら さとう	かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅうとりにく とうふ　わかめ みそ	ねぎ　しょうが にんにく　もやし パセリ　キャベツ		
17 (火)		コッペパン　ぎゅうにゅう あきのめぐみのシチュー　キャベツのソテー	656 21.3	パン さつまいも こむぎこ	あぶら バター	ぎゅうにゅうういんなー スキムミルクベーコン	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　ほうれんそう キャベツ		
18 (水)		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	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく　スキムミルク チーズ　ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん セロリー　みかん		
19 (木)		ぶたキムチごはん　ぎゅうにゅう きびなごのチーズあげ　たまねぎのみそしる	580 25.3	こめ こむぎこ	あぶら	ぶたにく　ぎゅうにゅう きびなご　たまご チーズ　とうふ わかめ　みそ	はくさいキムチ　にんじん ねぎ　たまねぎ		
20 (金)		ごはん　ぎゅうにゅう　はっぼうさい(えび) だいずのいそに	594 24.5	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 ひじき	しょうが　たまねぎ にんじん　しいたけ たけのこ　もやし キャベツ		
23 (月)		わかめごはん(むぎいり)　ぎゅうにゅう だいこんとぶたにくのにつけ もやしとツナのソテー	558 19.9	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう	わかめ　ぎゅうにゅう ぶたにく　ツナ	にんにく　しょうが だいこん　にんじん こんにゃく　グリーンピース もやし		
24 (火)		ミルクパン　ぎゅうにゅう さつまいもとだいずのあげに　ワンタンスー プ	656 21.7	パン かたくりこ くろざとう ワンタン	さつまいも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅうだいず ぶたにく	しょうが　にんじん たけのこ　しいたけ はくさい　もやし ねぎ		
25 (水)		げんまいいりごはん　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	643 26.7	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	ぎゅうにゅうぶたミンチ とうふ　みそ にぼし　あおのり	しょうが　たまねぎ たまねぎ　にんじん たけのこ　しいたけ にら		
26 (木)		ごはん　ぎゅうにゅう　さかなのてりやき ごもくきんぴら　じゃがいものみそしる	639 25.2	こめ かたくりこ ごま	さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅうさわら ちくわ　あぶらあげ みそ	ごぼう　にんじん こんにゃく　しょうが たまねぎ		
27 (金)		さつまいもごはん　ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかいために　ニラたまスー プ	570 20.1	こめ ごま さとう あぶら	さつまいも ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゅうぶたにく あつあげ　ベーコン たまご	こまつな　にんじん しめじ　にんにく たまねぎ　にら		
30 (月)		ごはん　ぎゅうにゅう　カリカリじゃこだいず じゃがいものあんかけ キャベツのつつついため	646 24.8	こめ さとう あぶら かたくりこ	ごま じゃがいも ごまあぶら マロニー	ぎゅうにゅうにぼし だいず　ぶたミンチ ベーコン	しょうが　たまねぎ にんじん　しいたけ ビーマン　キャベツ にら		
31 (火)		コッペパン　ぎゅうにゅう　かしわのこはくあ げ　ABCスープ　ぶどうゼリー	724 27.8	パン あぶら さとう	かたくりこ マカロニ	ぎゅうにゅうとりにく ベーコン	しょうが　キャベツ たまねぎ　にんじん とうもろこし　パセリ ぶどう		

～10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

にしん ノルウェー
さば 京都
さわか 京都
ししゃも アイスランド

牛肉 北海道他
豚肉 愛知他
鶏肉 京都他
鶏卵 京都

大豆 北海道
小豆 北海道

じゃがいも 北海道
たまねぎ 北海道
にんじん 北海道
にんにく 青森他
パセリ 長野他
しょうが 高知
セロリ 長野他
ビーマン 宮崎他
かぼちゃ 北海道他
小松菜 京都他

地元産(長岡京市産)

なす

【お願い】



・給食当番時のマスク忘れが多くなってきています



給食当番を行う児童については、衛生管理の為給食用にマスクの持参をお願いします。

日常的にマスクを着用している場合は、

