



8・9がつ きゅうしょくこんだてよていひょう

長岡京市立神足小学校

日付	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		体の調子をどとのえる	
28 (水)	ごはん きゅうにゅう かしわのこはくあげ きゅうりのちゅうかいため キャベツとにんじんのみそしる	631 23.1	こめ あぶら さとう	かたくりこ ごまあぶら	きゅうにゅう わかめ	とりにく みそ	しょうが キャベツ にんじん	きゅうり たまねぎ
29 (木)	やさいかレー きゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	694 22.2	こめ あぶら こむぎこ	おぎ バター	とりにく こなチーズ 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 なす ピーマン	しょうが にんじん かぼちゃ セロリー
30 (金)	セルフおにぎり きゅうにゅう  ぼうさい たきだしとんじる れいとうみかん	622 23.6	こめ じゃがいも	さとう	ツナ ぎゅうにゅう あぶらあげ	のり ぶたにく みそ	にんじん キャベツ みかん	たまねぎ ねぎ
2 (月)	ちゅうかおこわ きゅうにゅう ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそしる	606 25.7	こめ ごまあぶら じゃがいも	もちごめ さとう	ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ	たけのこ たまねぎ ゴーヤ	にんじん しめじ
3 (火)	あじつきパン きゅうにゅう なすのミートグラ ン やさしいっぱいスープ	628 24.4	パン	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ベーコン	チーズ	なす キャベツ	たまねぎ にんじん
4 (水)	ごはん きゅうにゅう くじらのあまずかけ きりぼしだいこんのにつけ みそしる 	620 26.6	こめ こむぎこ さとう	かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	くじら わかめ	しょうが にんじん たまねぎ	きりぼしだいこん キャベツ ねぎ
5 (木)	ぶたどん きゅうにゅう キャベツのツナいため	646 24.8	こめ さとう ごま	あぶら ごまあぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが にら	にんにく キャベツ
6 (金)	ごはん きゅうにゅう とびうおのフライカクテルソースぞ え ひじきのソテー こまつなスープ	599 21.4	こめ パンこ さとう ごま	こむぎこ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	とびうお ひじき わかめ	にんじん にら ねぎ	とうもろこし こまつな
9 (月)	ごはん きゅうにゅう ヤンニョムチキン もやしのナムルふう わかめスープ	631 23.5	こめ あぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ちくわ	とりにく わかめ	しょうが もやし とうもろこし	にんにく ほうれんそう ねぎ
10 (火)	バターパン きゅうにゅう とりにくのバーベキューソース ABCスープ	683 26.9	パン マカロニ	さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	しょうが レモン たまねぎ とうもろこし	にんにく キャベツ にんじん
11 (水)	げんまいりごはん きゅうにゅう まーぼーなす きびなごのなんばんづけ	596 22.8	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 みそ	ぶたミンチ きびなご	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 にら
12 (木)	わかめごはん きゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにももの こまつないた め	600 20.1	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	おぎ こんにやく さとう すりごま	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゅう ツナ	きりぼしだいこん こまつな	にんじん もやし
13 (金)	ドライカレー きゅうにゅう ワンタンスープ	601 21.8	こめ ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら	ひよこめめ ぎゅうにゅう	ぶたミンチ ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ	ピーマン にんにく たけのこ キャベツ
17 (火)	コッペパン きゅうにゅう なすのシチュー  もやしとツナのソテー みたらしだんご	685 25.2	パン あぶら じょうしんこ かたくりこ	こむぎこ さとう しらたまこ	ぎゅうにゅう ツナ	ぶたにく	たまねぎ なす	にんじん もやし
18 (水)	ごはん きゅうにゅう さわらのレモンしょうゆやき やきそばふういため かきたまじる	610 26.2	こめ あぶら	マロニー かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ	さわら たまご わかめ	レモン キャベツ ねぎ	にんじん ピーマン
19 (木)	ごはん きゅうにゅう はっぼうさい だいずのいそに	602 24.4	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ひじき	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ しいたけ もやし
20 (金)	ごはん きゅうにゅう ちくわのカレーあげ もやしとピーマンのオスターいため みそしる	655 23.5	こめ あぶら	こむぎこ	ぎゅうにゅう ハム わかめ	ちくわ とうふ みそ	にんにく もやし ねぎ	にんじん ピーマン たまねぎ
24 (火)	こがたコッペパン きゅうにゅう スパゲティミートソース やさいいため	679 26.1	パン オリーブオイル	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ぎゅうミンチ	たまねぎ キャベツ もやし	にんじん にら
25 (水)	ごはん きゅうにゅう とりにくのさっぱり カラフルきんぴら かぼちゃのみそしる	670 25.7	こめ あぶら	さとう	ぎゅうにゅう ベーコン みそ	とりにく あぶらあげ	しょうが ごぼう いとこんにやく かぼちゃ	にんにく にんじん ピーマン たまねぎ
26 (木)	ごはん きゅうにゅう さかなのなんばんづけ なすのみそいため やさいのすましじる	672 24.7	こめ かたくりこ さとう	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ わかめ	はまち みそ	なす たまねぎ にんじん	にんにく えのきだけ
27 (金)	わかめごはん きゅうにゅう じゃがいものあんかけ だいずとじゃこのあげに	641 23.1	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	おぎ あぶら ごまあぶら ごま	わかめ ぶたミンチ にぼし	ぎゅうにゅう だいず	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ
30 (月)	チキンカレー きゅうにゅう きゅうりのしょうがいため	644 20.3	こめ あぶら バター ごまあぶら	おぎ じゃがいも こむぎこ さとう	とりにく こなチーズ	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 きゅうり

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)

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 にら 高知	冷凍みかん 愛媛 ゴーヤ 長野他	大豆 北海道 ひよこ豆 アメリカ ベーコン 愛媛・九州他 鶏卵 京都 焼きのり 有明・愛知	さわら 京都 きびなご 長崎 はまち 長崎 とびうお 京都	牛肉 北海道 豚肉 鹿児島他 鶏肉 宮崎・兵庫他 くじら 北西太平洋	地元産(長岡京市産) なす
---	---------------------	---	--	---	----------------------

*食材の入荷状況など都合により変更になる場合もありますのでご了承ください。