

令和5年 4月

今月の献立



日 (曜)	こんだて	赤の食品		黄の食品		緑の食品		加味 (kcal) カップ(g)
		体をつくる		エネルギーのもと		体の調子をととのえる	調味料その他	
13 (木)	ごはん			こめ				783 28.0
	牛乳	牛乳						
	ヤンニョムチキン	鶏肉		でんぷん 米白絞油 さとう ごま油		にんにく	しお こしょう しょうゆ 酒 ケチャップ コチュジャン	
	三色野菜のナムル			ごま油 白いりごま		もやし にんじん にら	しょうゆ しお	
	チンゲン菜のスープ	豚肉スライス				チンゲンサイ ゆでだけのご 玉ねぎ にんじん 土生姜	スープベース 薄しょうゆ しお こしょう	
14 (金)	とりそぼろ丼	鶏ひき肉 きざみのり		こめ 米油 さとう		玉ねぎ にんじん 干しいたけ 土生姜	しょうゆ みりん	782 33.2
	牛乳	牛乳						
	もやしのごま和え			白いりごま		キャベツ もやし にんじん	しょうゆ	
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ 信州みそ		馬鈴薯		玉ねぎ	煮干し(だし)	
17 (月)	わかめごはん	炊きこみわかめ		こめ 麦				704 22.2
	牛乳	牛乳						
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉スライス		馬鈴薯 つきこんにゃく 米ぬか油 さとう		切干大根 にんじん	しょうゆ	
	ひじきのソテー	ひじき		米ぬか油 さとう		にんじん 冷凍ネーソ ー にら	しお こしょう しょうゆ	
18 (火)	ミルクパン			ミルクパン				745 29.7
	チキンカツ	鶏肉むね肉皮なし 鶏卵		小麦粉 パン粉 米白絞油 さとう			しお こしょう ケチャップ ウスターソース	
	もやしのカレーソテー			米ぬか油		もやし パセリ	カレー粉 しお こしょう	
	野菜いっぱいスープ	野菜				にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう スープベースチキン ローリエ	
19 (水)	チキンカレー	鶏肉手切り スキムミルク 粉チーズ		こめ 麦 米ぬか油 馬鈴薯 バター 小麦粉		にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	845 24.7
	牛乳	牛乳						
	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト				みかん缶 黄桃缶		
20 (木)	玄米入りごはん			こめ 玄米				805 34.9
	牛乳	牛乳						
	麻婆豆腐	豚肉ひき肉 とうふ 赤みそ		米ぬか油 さとう ごま油 でんぷん		土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん ゆでだけのご 干しいたけ にら	しょうゆ 酒 豆板醤	
	きびなごのチーズあげ	きびなご 鶏卵 粉チーズ		小麦粉 コーンスターチ 米白絞油				

21 (金)	たけのこごはん	あぶらあげ	こめ	たけのこ にんじん 	みりん 酒 薄しょうゆ しお 削り節(だし)	701 27.4
	牛乳	牛乳				
	キャベツのツナ炒め	ツナ油漬	ごま油 さとう 白いりごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう	
	かきたま汁	鶏卵 とうふ カットわかめ	でんぷん	にんじん ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし)	
24 (月)	ごはん		こめ			788 28.6
	牛乳	牛乳				
	かしわのこはくあげ	鶏肉・手切れ	でんぷん 米白絞油	土生姜	しょうゆ	
	キャベツのソテー	ツナ 	米ぬか油	キャベツ にんじん	しお こしょう	
	じゃがいもとベーコンのスープ	ツナ 	馬鈴薯	玉ねぎ にんじん パセリ	薄しょうゆ しお スープベースチキン	
25 (火)	小型コッペパン		コッペパン			840 31.6
	牛乳	牛乳				
	スパゲティミートソース	牛肉ひき肉 豚肉ひき肉	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油	パセリ 玉ねぎ	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ	
	野菜炒め		米ぬか油	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ	
26 (水)	かつおのふりかけごはん	花かつお あおのり	こめ さとう 白いりごま		しょうゆ	731 31.2
	牛乳	牛乳				
	八宝菜(えび)	豚肉スライス むきえび	米ぬか油 でんぷん	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ	
	大豆のいそ煮	大豆 ひじき	さとう		しょうゆ 煮干し(だし)	
27 (木)	たけのこずし 	しらす干し 鶏卵 ぎざみのり	こめ 白さとう さとう 米ぬか油	たけのこ にんじん 干しいたけ ふき	酢 しお しょうゆ	694 26.7
	牛乳	牛乳				
	キャベツと鶏肉のみそ炒め	鶏肉・手切皮付 赤みそ	米ぬか油	土生姜 にんにく キャベツ ピーマン	しお こしょう しょうゆ 酒 豆板醤	
	すまし汁	とうふ		えのきだけ ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし)	
28 (金)	ごはん		こめ			789 36.0
	牛乳	牛乳				
	焼き魚	塩さば				
	糸こんにゃくと大豆の煮物	大豆 豚肉ひき肉	米ぬか油 さとう	糸こんにゃく にんじん さやいんげん 土生姜	しょうゆ	
	キャベツと玉ねぎのみそ汁	カットわかめ 赤みそ		キャベツ 玉ねぎ ねぎ	煮干し(だし)	

## 給食食材 産地情報

米 京都産キヌヒカリ  
麦 福井 発芽玄米 兵庫

牛乳 全農(南丹市)

長岡京市地元産 たけのこ(生)

きびなご 鹿児島  
さば 京都

牛肉 北海道他 豚肉 愛知県  
鶏肉 兵庫 鶏卵 京都

じゃがいも 鹿児島他 にんじん 鹿児島他  
玉ねぎ 長崎他 もやし 岐阜 パセリ 香川他  
土生姜 高知 にんにく 青森 セロリ 長野他  
にら 高知 ほうれん草 京都・滋賀 ピーマン 高知他  
キャベツ 滋賀他 ごぼう 栃木他 えのき だけ 長野  
ねぎ 京都・滋賀 ふき 大阪 チンゲン菜 静岡他

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。  
4月の主な食材の産地は以下の通りです。  
(資料提供 (財)京都府学校給食会)

## たけのこ

長岡京市はたけのこの産地です。  
4月の半ばから5月連休の頃には、  
地元の竹林で収穫されたたけのこが  
手に入ります。21日(金)の「たけのこ  
ごはん」と27日(木)「たけのこずし」  
は、地元のたけのこを使います。