



日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	加り(kcal) タバク(g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
3 (月)	スープカレー	鶏肉	こめ 麦 小麦粉 米ぬか油 馬鈴薯	玉ねぎ にんじん マッシュルーム すりおろしりんご	しお こしょう カレー粉 トマトペースト ケチャップ 赤ワイン ウスターソース しょうゆ がらみ粉	707 24.5
	牛乳	牛乳				
	きゅうりのしょうが炒め		ごま油 さとう	きゅうり 土生姜	酢 しょうゆ	
4 (火)	小型コッペパン		パン			
	牛乳	牛乳				
	夏パスタ	ツナ油漬	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 小麦粉	パセリ なす 玉ねぎ 冷凍ホールの ズッキーニ ホールトマト 	しお こしょう ケチャップ	855 31.5
	キャベツとウィンナーのソテー	ポークウィンナー	米ぬか油	キャベツ チンゲンサイ	しお こしょう しょうゆ	
5 (水)	とりそぼろ丼	鶏ひき肉 刻み海苔	こめ なたね油 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	841
	牛乳	牛乳				
	大豆とちくわの煮付け	ちくわ 大豆	さとう		みりん しょうゆ	39.2
	かぼちゃのみそ汁	あぶらあげ 赤みそ		南瓜 玉ねぎ	煮干し(だし用)	
6 (木)	玄米入りごはん		こめ フチっとモチ 玄			735
	牛乳	牛乳				28.0
	麻婆なす	豚肉ひき肉 赤みそ	なたね油 米ぬか油 さとう ごま油 でんぶん	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん ゆでたけのこ いら 干しいたけ なす	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			
7 (金)	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	魚の南蛮漬け	あじ	小麦粉 でんぶん 米白絞油 さとう		しょうゆ みりん 酢	691
	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	26.1
七夕汁	わかめ 莖わかめ	米粉加工星形	干しいたけ にんじん ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)		
10 (月)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			679
	牛乳	牛乳				21.8
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉スライス	馬鈴薯 つきこんにやく 米ぬか油 さとう	切干大根 にんじん	しょうゆ	
きゅうりの中華炒め		ごま油 さとう	きゅうり	しお しょうゆ 酢		
11 (火)	味付パン		味付けパン			
	牛乳	牛乳				
	ラタトゥイユグラタン	ポークウィンナー シュレッドチーズ	オリーブ油 馬鈴薯	なす ズッキーニ  玉ねぎ ホールトマト にんにく パセリ	しお こしょう	752 26.6
	野菜いっぱいスープ	ツナ油漬		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	

12 (水)	ごはん		こめ			922 36.4	
	牛乳	牛乳					
	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		
	ひじきのいため煮	ひじき あぶらあげ	米ぬか油 さとう	にんじん	しょうゆ 煮干し（だし用）		
	玉ねぎのみそ汁	とうふ カットわかめ 信州みそ		ねぎ 玉ねぎ	煮干し（だし用）		
13 (木)	枝豆ごはん		こめ		えだまめ冷凍	しお 酒	734 36.6
	牛乳	牛乳					
	焼き魚（鯖）	塩さば					
	豚もやし炒め	豚肉スライス	米ぬか油	もやし には	しお こしょう しょうゆ		
	冬瓜のそぼろ汁	鶏ひき肉	でんぷん	とうがん 土生姜 にんじん ねぎ	しょうゆ 薄しょうゆ しお 煮干し（だし）		
14 (金)	チキンカレー	鶏肉手切り 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米ぬか油 馬鈴薯 パター 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			
18 (火)	ココアパン		パン さとう 米白絞油		ココア	726 28.0	
	きなこパン	きな粉	パン さとう 米白絞油		しお		
	シナモンシュガーパン		パン グラニュー糖 米白絞油		シナモン		
	セルフサンド	ポークウィンナー	パン さとう 米ぬか油	キャベツ	ケチャップ ウスターソース しお		
	牛乳	牛乳					
	チンゲン菜のスープ	豚肉スライス		チンゲンサイ ゆでたけのこ 玉ねぎ にんじん 土生姜	スープ（だし） 薄しょうゆ しお こしょう		
19 (水)	ごはん		こめ			811 29.3	
	牛乳	牛乳					
	揚げどりの甘酢ソース	鶏肉もも（皮付き）	小麦粉 でんぷん 米白絞油 ごま油 さとう	土生姜 ねぎ	酒 しょうゆ 酢		
	チキンのオレンジソース	鶏肉むね（皮なし）	小麦粉 でんぷん 米白絞油	マーマレード	しお こしょう 薄しょうゆ 白ワイン		
	野菜炒め		米ぬか油	キャベツ にんじん もやし には	しお こしょう しょうゆ		
	糸寒天のスープ	ソルゲ - パン	ごま油	糸寒天 チンゲンサイ キャベツ にんじん 干しいたけ 土生姜	しお こしょう 薄しょうゆ スープベースチキン		

## 給食食材

## 産地情報

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。7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（キヌヒカリ）

長岡京市地元産 きゅうり  
なす たまねぎ じゃがいも

\*食材の入荷状況等都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

牛乳 全農（南丹市八木町）

かぼちゃ長岡他 にんじん長岡他 パセリ長野他  
土生姜 京都天橋立 にんにく 青森  
セロリー長野他 には高知 スッキーニ京都他  
冬瓜 岡山他 ねぎ京都他 切干大根 宮崎  
むき枝豆 北海道 レタス長野他 トマト京都他  
マッシュルーム水煮千葉 万願寺 京都 キャベツ滋賀  
他 コーン北海道 ごぼう大分他

豚肉 愛知他  
豚ミンチ 愛知他  
鶏肉 京都 鶏卵 京都  
ポークウィンナー千葉他

サバ 京都  
あじ 長崎  
鶏卵 京都

☆ 2学期の給食は  
8月29日（火）  
から始まります。