



日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	加リー (kcal) タハク(g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
2 (月)	ごはん		こめ			715 30.0
	牛乳	牛乳				
	豆腐の五目煮	とうふ 鶏肉・細切皮なし ひじき	米ぬか油 さとう	にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ	酒 しょうゆ	
3 (火)	小型コッペパン		パン			844 31.8
	牛乳	牛乳				
	秋のスパゲティ	牛肉ひき肉 豚肉ひき肉	ハーフパゲティ オリーブ油 米ぬか油 小麦粉	パセリ 玉ねぎ なり	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ	
4 (水)	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	837 30.6
	こぎつねごはん	油あげ しらす干し	こめ 白いりごま さとう	にんじん ゆでだけのこ さやいんげん	しょうゆ 酒 薄しょうゆ みりん	
	牛乳	牛乳				
5 (木)	ちくわのカレーあげ	冷凍焼きちくわ	小麦粉 米白絞油		カレー粉 しお	784 33.9
	キャベツとにんじんのみそ汁	カットわかめ 信州みそ		キャベツ 玉ねぎ にんじん	煮干しだし用	
	ごはん		こめ			
6 (金)	牛乳	牛乳				896 34.1
	煮魚(さば)	鯖切り身	さとう	土生姜	みりん 酒 しょうゆ	
	根菜と青菜のごまみそ煮	信州みそ	さといも さとう すりごま でんぷん	にんじん 大根 こまつな		
12 (木)	すまし汁(茎わかめ入り)	とうふ 茎わかめ		えのきだけ ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし)	852 33.4
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
13 (金)	チキンカツ	鶏肉むね肉皮なし 鶏卵	小麦粉 パン粉 米油 さとう		しお こしょう ケチャップ ウスターソース	697 22.8
	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	
	いとこ汁	小豆 信州みそ		なす かぼちゃ	薄しょうゆ 削り節(だし)	
16 (月)	ごはん		こめ			836 32.8
	牛乳	牛乳				
	ユーリンチー	鶏肉手切り	米ぬか油 さとう	ねぎ 土生姜 にんにく	酒 しお しょうゆ 酢	
17 (火)	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	811 26.3
	のっぺい汁	豚肉スライス ちくわ	さといも でんぷん	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし)	
	わかめごはん	炊込みわかめ	こめ 麦			
17 (火)	牛乳	牛乳				811 26.3
	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	
	ひじきのガーリック炒め	ひじき ソルダール	オリーブ油	ピーマン 冷凍ホウレンソウ にんにく	酒 しお こしょう しょうゆ	
16 (月)	ごはん		こめ			836 32.8
	牛乳	牛乳				
	鶏肉のレモンあえ	鶏肉手切り	でんぷん 米白絞油 さとう	レモン果汁	酒しお 薄しょうゆ 白ワイン	
17 (火)	三色野菜炒め		ごま油 白いりごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお	811 26.3
	もずくスープ	もずく とうふ 鶏卵	でんぷん	ねぎ	薄しょうゆ しお スープベースチキン	
	コッペパン		パン			
17 (火)	牛乳	牛乳				811 26.3
	秋の恵みのシチュー	ソルダール 牛乳	米ぬか油 さつまいも バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム チンゲン サイ	しお こしょう スープベース	
	キャベツのソテー	ソルダール	米ぬか油	キャベツ にんじん	しお こしょう	

18 (水)	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 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 ケチャップ カレー粉 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	838 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		
19 (木)	豚キムチごはん	豚肉スライス	こめ 米ぬか油	キムチ にんじん	しょうゆ 酒	720
	牛乳	牛乳				
	きびなごのチーズ揚げ	きびなご 鶏卵 粉チーズ	小麦粉 コーンスターチ 米白絞油			31.6
	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	削り節(だし用)	
20 (金)	ごはん		こめ			671
	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 キャベツ にんじん 干しいたけ ゆでだけのこと もやし	しお しょうゆ	23.6
	大豆のいそ煮	大豆 ひじき	さとう		しょうゆ 煮干しだし用	
23 (月)	わかめごはん	炊込みわかめ	こめ 麦			671
	牛乳	牛乳				
	大根と豚肉の煮つけ	豚角切り	米ぬか油 さとう ごま油	にんにく 土生姜 大根 にんじん 板こんにゃく 冷凍「リール」入	しょうゆ 酒	23.6
	もやしとツナのソテー	ツナ水煮	さとう 米ぬか油	にんじん もやし	しょうゆ 酢	
24 (火)	ミルクパン		ミルクパン			797
	牛乳	牛乳				
	さつまいもと大豆の揚げ煮	大豆 	さつまいも でんぷん 米 油 黒砂糖 さとう		しお	26.2
	ワンタンスープ	豚肉スライス	米ぬか油 ワンタンの皮 ごま油	土生姜 にんにく ゆでだけのこと もやし 干しいたけ はくさい ねぎ	しお こしょう スープベースチキン	
25 (水)	玄米入りごはん		こめ 玄米			914
	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 ゆでだけのこと にら 干しいたけ	しょうゆ 酒 豆板醤	39.3
	かしわのこはく揚げ	鶏肉・手切れ	でんぷん 米白絞油	土生姜	しょうゆ	
26 (木)	ごはん		こめ			768
	牛乳	牛乳				
	魚の照焼き	さわら	さとう でんぷん		みりん 酒 しょうゆ	29.4
	ごもきんぴら	ちくわ	つきこんにゃく さとう 米ぬか油 白いりごま	ごぼう にんじん 土生姜	しょうゆ みりん	
	じゃがいものみそ汁	油あげ 信州みそ	馬鈴薯	玉ねぎ	煮干しだし用	
27 (金)	さつまいもごはん		こめ さつまいも 白いりごま 		しお 酒	706
	牛乳	牛乳				
	厚揚げの中華炒め煮	豚肉スライス 厚揚げ	ごま油 さとう でんぷん	こまつな にんじん しめじ にんにく	スープベース炒り 酒 しお 薄しょうゆ	25.2
	ニラたまスープ	ヨルダ - ベ - ヲ 鶏卵	米ぬか油 馬鈴薯	玉ねぎ にんじん にら	薄しょうゆ しお 削り節(だし)	
30 (月)	ごはん		こめ			789
	牛乳	牛乳				
	カリカリじゃこ大豆	田作り 大豆	白いりごま さとう		しょうゆ みりん 酢	32.8
	じゃが芋のあんかけ	豚肉ひき肉	馬鈴薯 米ぬか油 さとう ごま油 でんぷん	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
	キャベツのつるつる炒め	ヨルダ - ベ - ヲ	マロニー 米ぬか油 さとう	キャベツ にら	酒 しょうゆ しお こしょう	

### 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。10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)

米 京都産キヌヒカリ  
麦 福井  
発芽玄米 兵庫

牛肉 北海道 豚肉 鹿児島他  
鶏肉 京都 鶏卵 京都

牛乳 全農(南丹市)

サバ 京都他 きびなご 長崎  
さわら 国内

なす 長岡京市地元産

じゃがいも北海道 にんじん 北海道他  
たまねぎ 北海道他 キャベツ 長野他  
パセリ 長野他 土生姜 高知 ビーマン茨木他  
にんにく 青森 セロリー 長野他  
さつまいも 茨木他 小松菜 京都他  
ごぼう 長野他 しめじ 長野他 にら 高知