



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) タガリ(%)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
2 (木)	ごはん		こめ			822 31.4
	牛乳	牛乳				
	魚の甘酢ソースかけ	ハマチ切身	小麦粉  でんぷん 米白絞油  ごま油  さとう	土生姜 ねぎ		
	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	削り節(だし用)	
	中華スープ	鶏卵 カットわかめ とうふ		干しいたけ  はくさい にんじん ねぎ 土生姜	スープベース 薄しょうゆ  しお	
6 (月)	わかめごはん		こめ  麦			669 23.3
	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 冷凍グリーンピース	しょうゆ  酒	
	もやしのナムル	ちくわ	ごま油  白いりごま	もやし  ほうれんそう	酢  しょうゆ	
7 (火)	コッペパン いちごジャム		コッペパン いちごジャム			769 30.1
	牛乳	牛乳				
	ツナポテトのマヨチーズ焼き	大福豆 ツナ油漬 シュレッドチーズ	馬鈴薯 米ぬか油	玉ねぎ パセリ	しお こしょう マヨネーズ	
	チンゲン菜のスープ	豚肉スライス		チンゲンサイ ゆでだけのこ 玉ねぎ にんじん 土生姜	薄しょうゆ  しお こしょう スープベースチキン	
8 (水)	ごはん		こめ			826 28.1
	牛乳	牛乳				
	ちくわのチーズいそべ揚げ	冷凍焼きちくわ あおのり 粉チーズ	小麦粉 米白絞油			
	ピリ辛センイ	豚肉スライス	さとう  ごま油	糸こんにゃく ゆでだけのこ もやし にんじん  にら 土生姜	しょうゆ  酒 豆板醤	
	大根のみそ汁	油あげ 信州みそ		大根 ねぎ	煮干しだし用	
9 (木)	舞茸ごはん	鶏肉・細切皮なし 油あげ	こめ 米ぬか油  さとう	ごぼう にんじん まいたけ	しょうゆ  酒 みりん  しお	747 31.3
	牛乳	牛乳				
	鯖の竜田揚げ	鯖切り身	でんぷん 米白絞油	土生姜	酒 しょうゆ	
	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(だし用)	
10 (金)	ハッシュドポーク	豚肉スライス	こめ 麦 米ぬか油  バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリー すりおろしりんご	ケチャップ トマトペースト ウスターソース 赤ワイン しおこしょう	837 27.0
	牛乳	牛乳				
	白菜とツナのサラダ	ツナ油漬	さとう	きゅうり  はくさい レモン果汁	酢 しお こしょう	
13 (月)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ  麦			721 27.2
	牛乳	牛乳				
	かんと煮	鶏肉手切り 厚揚げ ちくわ さつま揚げ	馬鈴薯  さとう	板こんにゃく にんじん 大根	しょうゆ	
	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	
14 (火)	全粒粉パン		全粒粉パン			790 32.5
	牛乳	牛乳				
	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	
	野菜いっぱいスープ	野菜ベース		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	
温州みかん			みかん			
15 (水)	ごはん		こめ			827 34.3
	牛乳	牛乳				
	焼き魚	鯖切り身(一汐)				
	ぶどう豆	大豆	さとう		しょうゆ	
	豚汁	豚肉スライス 油あげ 信州みそ		大根 にんじん ねぎ	煮干しだし用	

16 (木)	根深飯	油あげ	こめ	ねぎ	薄しょうゆ 酒 みりん	777 29.6
	牛乳	牛乳				
	かしわの照焼き	鶏肉もも皮付き	さとう 白いりごま	土生姜 にんにく	みりん 酒 しょうゆ	
	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	
	たぬき汁	さつま揚げ 油あげ	でんぷん	板こんにゃく にんじん えのきだけ ねぎ 土生姜	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
17 (金)	玄米入りごはん		こめ 玄米			806 35.1
	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 干しいたけ にはら	しょうゆ 酒 豆板醤	
	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			
20 (月)	ごはん		こめ			735 24.9
	牛乳	牛乳				
	肉じゃが	牛肉スライス	馬鈴薯 つきこんにゃく 米ぬか油 さとう	玉ねぎ にんじん 冷凍グリーンピース	しょうゆ	
	カラフルおひたし	花かつお		冷凍ホウレンソウ にんじん はくさい ほうれんそう	しょうゆ	
21 (火)	コッペパン		コッペパン			879 39.7
	牛乳	牛乳				
	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	
22 (水)	ポテトチャウダー	ひよこ豆 ヨルガ-バーン 牛乳 脱脂粉乳	馬鈴薯 米ぬか油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	しお こしょう スープベースチキン	838 24.7
	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 カレー粉 クチャップ 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	
	牛乳	牛乳				
24 (金)	ごはん		こめ			711 28.5
	牛乳	牛乳				
	鶏肉のみそ焼き	鶏肉もも皮付き 信州みそ	さとう	土生姜 ねぎ 	酒 しょうゆ 豆板醤	
	千草和え		白いりごま すりごま さとう	ほうれんそう  もやし にんじん	しょうゆ	
	すまし汁(昆布・鰹だし)	とうふ	花麩	えのきだけ ねぎ	薄しょうゆ しお 昆布削り節(だし用)	
30 (木)	かつおのふりかけごはん(こまなし)	花かつお あおのり	こめ さとう		しょうゆ	774 35.1
	牛乳	牛乳				
	ちゃんこ鍋 	鶏肉 豚肉スライス 信州みそ		土生姜 にんにく 系こんにゃく にんじん 大根 はくさい根深ねぎ	しお しょうゆ 酒 みりん 削り節(だし用)	
	大豆とじゃこのあげ煮	クラッシュ大豆 かえりじゃこ	でんぷん 米白絞油 さとう 白いりごま		しょうゆ	

11月1日(水) 三中祭 給食ありません

11月27日(月)~29日(水) 期末テスト 給食ありません



### 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。11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

牛乳 全農(南丹市)

大根 白菜 ねぎ キャベツ  
長岡京市地元産

牛肉 北海道 豚肉 鹿児島他  
鶏肉 京都 鶏卵 京都

サバ 国内 きびなご 長崎  
ハマチ 京都 しらす干し 兵庫他

じゃがいも北海道 にんじん 北海道他  
たまねぎ 北海道他 パセリ 長野他  
土生姜 高知 にんにく 青森  
セロリー 長野他 ほうれん草 京都他  
チンゲン菜 長野他 にはら 高知他  
里芋 愛媛他 みかん和歌山 舞茸 長野他