

令和6年 4月

今月の南犬立



日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	加-(kcal) クバ(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
11 (木)	ごはん		こめ		726 24.5	
	牛乳	牛乳				
	肉じゃが	牛肉スライス	馬鈴薯 米ぬか油 つきこんにゃく さとう	玉ねぎ にんじん 冷凍グリーンピース		しょうゆ
	キャベツのカレーあじ	花かつお		キャベツ		カレー粉 薄しょうゆ
12 (金)	ごはん		こめ		786 27.8	
	牛乳	牛乳				
	ヤムニョムチキン	鶏肉手切り	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
	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
	わかめスープ	カットわかめ		冷凍ホウレンソウ ねぎ 土生姜	しお 薄しょうゆ スープベースチキン	
15 (月)	とりそぼろ丼	鶏ひき肉 刻みのり	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	836 34.3
	牛乳	牛乳				
	じゃがいもからあげ		馬鈴薯 米白絞油		しお こしょう	
	キャベツのみそ汁	とうふ カットわかめ 信州みそ		キャベツ ねぎ	煮干し(だし用)	
16 (火)	コッペパン		パン		840 35.0	
	牛乳	牛乳				
	魚フライ カクテルソース添え	ホキ 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
	新じゃがいもと ベーコンのスープ	ポテト	馬鈴薯	にんじん 玉ねぎ		薄しょうゆ しお こしょう スープベースチキン
17 (水)	たけのこごはん	油あげ 削り節だし用	こめ 	たけのこ にんじん	みりん 酒 薄しょうゆ しお	708 29.4
	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 米白絞油 コーンスターチ			
	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)	
18 (木)	ビーフカレー 	牛肉角切 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 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	882 29.0
	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		
		わかめごはん	炊込みわかめ	こめ 麦		687 23.6
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 米ぬか油 つきこんにゃく さとう	切干大根 にんじん	しょうゆ		
もやしとツナのステー	ツナ水煮	さとう 米ぬか油	にんじん もやし	しょうゆ 酢		

22 (月)	玄米入りごはん		こめ プチっと研玄米			914 39.3
	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 ゆでたけのこ 干しいたけ には	しょうゆ 酒 豆板醤	
	かしわのこはく揚げ	鶏肉	でんぷん 米白絞油	土生姜	しょうゆ	
23 (火)	ミルクパン		ミルクパン			745 33.8
	牛乳	牛乳				
	鶏肉と大豆のトマトソース煮込み	鶏肉 大豆	米ぬか油 馬鈴薯 さとう 米粉	にんにく 玉ねぎ にんじん ホールトマト	しお こしょう ケチャップ スープベースチキン	
	キャベツのソテー	キャベツ	米ぬか油	キャベツ にんじん	しお こしょう	
24 (水)	たけのこずし 	しらす干し 鶏卵 刻みのり	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 ぶき	酢 しお しょうゆ 削り節(だし)	702 28.8
	牛乳	牛乳				
	キャベツと豚肉のみそ炒め	豚肉スライス 赤みそ	米ぬか油	ねぎ 土生姜 キャベツ ピーマン	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)	
25 (木)	ごはん		こめ			702 29.3
	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)	
26 (金)	ごはん		こめ			773 32.0
	牛乳	牛乳				
	魚の竜田揚げ	鯖切り身	でんぷん 米白絞油	土生姜	酒 しょうゆ	
	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	
	親子スープ	鶏卵 鶏肉	馬鈴薯 でんぷん	ほうれんそう にんじ ん	薄しょうゆ しお	
30 (火)	小型コッペパン		パン			877 33.3
	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	ハーフゲティ 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	
	フレンチサラダ(きゅうり)	ボンレスハム	さとう 米ぬか油	キャベツ きゅうり にんじん	酢 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。
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)

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 鹿兒島
さば 京都

牛肉 北海道他 豚肉 愛知他
鶏肉 兵庫 鶏卵 京都

じゃがいも 鹿兒島他 にんじん 鹿兒島他
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
には 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

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。17日(水)の「たけのこごはん」
と24日(水)「たけのこずし」は、地元の
たけのこを使います。

