

7月

こんだて予定表



日 (曜)	こんだて	赤の食品 体をつくる	黄の食品 エネルギーのもと	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
1 (月)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			753 25.9
	牛乳	牛乳				
	肉じゃが	牛肉	馬鈴薯 つきこんにやく 米ぬか油 三温糖	玉ねぎ にんじん グリーンピース	しょうゆ	
	キャベツのツナ炒め	ツナ油漬	ごま油 三温糖 白いりごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう	
2 (火)	味付パン		味付けパン			899 34.5
	牛乳	牛乳				
	スパイシーチキン	鶏肉	小麦粉 でんぷん 米白絞油		酒 しお こしょう カレー粉 パプリカ	
	ABCスープ	ベーコン	アルファベットマカロニ 米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ コーン にんじん パセリ	しお こしょう	
3 (水)	ごはん		こめ			731 36.9
	牛乳	牛乳				
	鶏肉のしょうが焼き	鶏もも肉	三温糖 でんぷん	土生姜	しょうゆ 酒 みりん	
	万願寺とうがらしとじゃこのたいたん	ちくわ しらす干し	三温糖 米ぬか油	万願寺とうがらし	しょうゆ 酒	
	ぶどう豆	大豆	三温糖		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 煮干し(だし用) 薄しょうゆ しお	
4 (木)	タコライス	ひよこ豆 牛ひき肉 豚ひき肉	こめ 麦 米ぬか油	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ レモン果汁	カレー粉 クミン しお ウスターソース ケチャップ チリペッパー こしょう	739 27.6
	牛乳	牛乳				
	チンゲン菜のスープ	豚肉		チンゲンサイ たけのこ 玉ねぎ にんじん 土生姜	薄しょうゆ しお こしょう	
5 (金)	枝豆ごはん		こめ	えだまめ	しお 酒	673 26.3
	牛乳	牛乳				
	あじのから揚げ	あじ	でんぷん 米白絞油		しお	
	もやしの甘酢煮	ツナ油漬	三温糖	にんじん もやし	しょうゆ 酢	
	セタ汁	くきわかめ	米粉マカロニ	干しいたけ にんじん ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
8 (月)	ごはん		こめ			835 31.6
	牛乳	牛乳				
	チキンカツ	鶏むね肉 鶏卵	小麦粉 パン粉 米白絞油 三温糖		しお こしょう ケチャップ ウスターソース	
	キャベツのソテー	ベーコン	米ぬか油	キャベツ にんじん	しお こしょう	
	すまし汁	とうふ		えのきだけ ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
9 (火)	コッペパン		パン			702 26.9
	牛乳	牛乳				
	ラトウイユグラタン	ウィンナー チーズ	オリーブ油 馬鈴薯 ペンネ	なす ズッキーニ ホールトマト にんにく 玉ねぎ パセリ	しお こしょう	
	野菜いっぱいスープ	ベーコン		にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう	
10 (水)	ビーフカレー	牛肉 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	833 27.6
	牛乳	牛乳				
	きゅうりのしょうが炒め		ごま油 三温糖	きゅうり 土生姜	酢 しょうゆ	

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		
11 (木)	とりそばろ井	鶏ひき肉 刻み海苔	こめ 米ぬか油 三温糖	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 土生姜	しょうゆ みりん	787 32.3
	牛乳	牛乳				
	ひじきのソテー	ひじき	米ぬか油 三温糖	にんじん コーン にら	しお こしょう しょうゆ	
	かぼちゃのみそ汁	油あげ 赤みそ		南瓜 玉ねぎ	煮干し(だし用)	
12 (金)	玄米入りごはん		こめ 玄米			760 29
	牛乳	牛乳				
	麻婆なす	豚ひき肉 赤みそ	米ぬか油 三温糖 ごま油 でんぷん	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ なす にら	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			
16 (火)	小型コッペパン		パン			865 30.4
	牛乳	牛乳				
	夏パスタ	ベーコン 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 コーン ブッキーニ ホールトマト	しお こしょう 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	
17 (水)	豚キムチごはん	豚肉	こめ 米ぬか油	キムチ にんじん	しょうゆ 酒	671 27.4
	牛乳	牛乳				
	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	
	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	
18 (木)	★セレクト給食★ セレクトゼリー (パインゼリー または みかんゼリー)					パインゼリー 選んだ場合 818 27.9 みかんゼリー 選んだ場合 814 27.9
	肉みそ井	豚ひき肉 赤みそ	こめ 米ぬか油 白いりごま 三温糖 でんぷん	玉ねぎ にんじん 土生姜 切干大根 にんにく キャベツ	しょうゆ みりん 酒 豆板醤	
	牛乳	牛乳				
	糸寒天のスープ	ベーコン	ごま油	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	
	パインゼリー		上白糖	パイン缶 粉寒天		
	みかんゼリー		上白糖	みかん缶 粉寒天		

給食食材 産地情報 ~7月の主な食材の産地~ (資料提供 (財) 京都府学校給食会)

米 京都
麦 福井
もち玄米 北海道他
牛乳 京都

牛肉 北海道他
豚肉 鹿児島他
鶏肉 宮崎他
鶏卵 京都

あじ 京都
しらす干し 兵庫他
きびなご 長崎

キャベツ 滋賀他
にんじん 和歌山他
ブッキーニ 滋賀他
もやし 岐阜
パセリ 長野他
土生姜 高知

セロリー 長野
万願寺とうがらし 京
都
冬瓜 岡山他
にら 高知
ねぎ 京都他
たけのこ 京都

にんにく 青森
かぼちゃ 長崎他
ごぼう 宮崎他

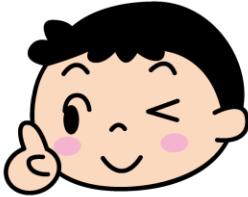
地元産(長岡京市産)
玉ねぎ なす
じゃが芋 きゅうり



栄養バランス

を考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



● 選び方の基本

主食・主菜・副菜 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

主食

(主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

主菜

(主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

副菜

(主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物