



8月9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)
27 (火)	セレクトバーガー(照焼チキン)	鶏むね肉	パン でんぷん 米白絞油 三温糖 米ぬか油	土生姜 キャベツ	酒 みりん しょうゆ しお こしょう	照焼チキンの場合 805 36.4 魚フライの場合 779 31.5
	セレクトバーガー(魚フライ)	ホキ	パン でんぷん 米白絞油 三温糖 米ぬか油	キャベツ	こしょう ケチャップ しお ウスターソース	
	牛乳	牛乳				
	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 にんじん コーン パセリ	しお こしょう	
28 (水)	ごはん		こめ			776 28.7
	牛乳	牛乳				
	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	
	きゅうりの中華炒め		ごま油 三温糖	きゅうり	しお しょうゆ 酢	
	キャベツとにんじんのみそ汁	わかめ 信州みそ		キャベツ 玉ねぎ にんじん	煮干し(だし用)	
29 (木)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			778 27.8
	牛乳	牛乳				
	じゃが芋のあんかけ	豚ひき肉	馬鈴薯 ごま油 三温糖 米ぬか油 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	
	大豆とじゃこのあげ煮	大豆 田作り	でんぷん 米白絞油 三温糖 白いりごま		しょうゆ	
30 (金)	セルフおにぎり(ツナそぼろ)	ツナ あまのり	こめ 三温糖		しょうゆ	815 32.8
	牛乳	牛乳				
	焼きフランク	ポークウィンナー	三温糖		ケチャップ ウスターソース	
	炊き出し豚汁	豚肉 油あげ 信州みそ	馬鈴薯	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ	煮干し(だし用)	
	冷凍みかん			みかん		
2 (月)	ごはん		こめ			846 37.0
	牛乳	牛乳				
	かしわの照焼き	鶏もも肉	三温糖 白いりごま	土生姜 にんにく	みりん 酒 しょうゆ	
	ゴーヤチャンプルー	豚肉スライス とうふ 鶏卵 花かつお	ごま油	にがうり	しお 薄しょうゆ	
	じゃが芋のみそ汁	油あげ 信州みそ	馬鈴薯	玉ねぎ	煮干し(だし用)	
3 (火)	味付パン		味付パン			788 29.8
	牛乳	牛乳				
	なすのミートグラタン	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ	米ぬか油	なす 玉ねぎ パセリ	トマトピューレ ケチャップ 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	
4 (水)	ごはん		こめ			850 31.5
	牛乳	牛乳				
	魚フライカクテルソース添え	さわら 鶏卵	小麦粉 パン粉 三温糖 米白絞油		こしょう ケチャップ しお ウスターソース	
	はりはりキムチ	しらす干し	米ぬか油	切干大根 キムチ にら		
	小松菜スープ	ベーコン わかめ	でんぷん 白いりごま	こまつな ねぎ	しお 薄しょうゆ	
5 (木)	豚丼	豚肉	こめ 三温糖	土生姜 玉ねぎ つきこんにゃく	しょうゆ みりん 酒 削り節(だし用)	776 30.1
	牛乳	牛乳				
	キャベツのツナ炒め	ツナ	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	
6 (金)	野菜カレー	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米ぬか油 バター 小麦粉	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん なす 南瓜 ピーマン セロリー	カレー粉 こしょう しお トマトペースト チャツネ しょうゆ ウスターソース ターメリック クミン カルダモン ケチャップ	852 27.3
	牛乳	牛乳				
	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグアシド		みかん缶 黄桃缶		
9 (月)	ごはん		こめ			823 28.2
	牛乳	牛乳				
	かしわの甘辛煮	鶏肉	でんぷん 米白絞油 三温糖	土生姜	酒 しょうゆ	
	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	
10 (火)	栄養味噌汁	信州みそ	さといも	にんじん 大根 こまつな ねぎ	煮干し(だし用)	827 27.0
	バターパン		バターパン			
	牛乳	牛乳				
	ペンネのトマトソース煮	ひよこ豆 ベーコン	ペンネ オリーブ油 三温糖	にんじん にんにく マッシュルーム 玉ねぎ ホールトマト パセリ	トマトピューレ しお ケチャップ こしょう	
	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	

防災の日

新メニュー



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 (水)	玄米入りごはん		こめ 玄米			761 29.1
	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			
12 (木)	ごはん		こめ			766 28.2
	牛乳	牛乳				
	ヤンニョムチキン	鶏肉	でんぷん 米白絞油 三温糖	土生姜 にんにく	しょうゆ ケチャップ	
	もやしのナムル風	ちくわ	ごま油	もやし ほうれんそう	しょうゆ	
13 (金)	わかめスープ	わかめ		コーン ねぎ 土生姜	しお 薄しょうゆ	763 27.1
	タコライス	ひよこ豆 牛ひき肉 豚ひき肉	こめ 米ぬか油	玉ねぎ にんじん にんにく レモン果汁 キャベツ	カレー粉 クミン しお ウスターソース 豆板醤 ケチャップ こしょう	
	牛乳	牛乳				
	ワンタンスープ	豚肉	米ぬか油 ワンタンの皮 ごま油	土生姜 にんじん もやし 干しいたけ キャベツ たけのこ ねぎ	しお こしょう	
17 (火)	コッペパン		パン			840 32.2
	牛乳	牛乳				
	なすのシチュー	豚肉	小麦粉 米ぬか油	玉ねぎ にんじん なす	オールスパイス しお ケチャップ 赤ワイン ウスターソース こしょう	
	もやしとツナのソテー	ツナ	三温糖 米ぬか油	にんじん もやし	しょうゆ 酢	
18 (水)	月見だんご	きな粉	上新粉 白玉粉 三温糖		しお	748 31.7
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	くじらの甘酢かけ	鯨肉	でんぷん 小麦粉 米白絞油 三温糖	土生姜	酒 しょうゆ 酢	
19 (木)	切干大根の煮つけ	油あげ	三温糖	切干大根 にんじん	しょうゆ 煮干し(だし用)	715 29.5
	キャベツと玉ねぎのみそ汁	わかめ 赤みそ		キャベツ 玉ねぎ ねぎ	煮干し(だし用)	
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
20 (金)	ハ宝菜	豚肉 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 たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ	732 27.4
	大豆のいそ煮	大豆 ひじき	三温糖		しょうゆ 煮干し(だし用)	
	中華おこわ	豚肉	こめ もち米 ごま油 三温糖	たけのこ にんじん 玉ねぎ しめじ	しょうゆ 酒 しお	
	牛乳	牛乳				
24 (火)	ちくわのチーズいそべ揚げ	ちくわ あおのり 粉チーズ	小麦粉 米白絞油			878 32.7
	系寒天のスープ	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	
	小型コッペパン		パン			
	牛乳	牛乳				
25 (水)	スパゲティミートソース	牛ひき肉 豚ひき肉	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油	パセリ 玉ねぎ	トマトピューレ しお ケチャップ こしょう	717 24.3
	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	
	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			
	牛乳	牛乳				
30 (月)	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉	馬鈴薯 米ぬか油 三温糖	切干大根 にんじん つきこんにゃく	しょうゆ	798 24.7
	こまツナ炒め	ツナ	ごま油 三温糖 すりごま	こまつな もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう	
	チキンカレー	鶏肉 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	カレー粉 こしょう しお トマトペースト チャツネ しょうゆ ウスターソース ターメリック クミン カルダモン ケチャップ	
	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	

給食食材 産地情報 ~8・9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

ホキ ニューージーランド
さわら 京都
きびなご 長崎
鯨肉 北西太平洋

じゃがいも 北海道
にんじん 長崎他
玉ねぎ 北海道
もやし 岐阜
パセリ 香川
土生姜 高知他

セロリー 静岡
にら 高知
かぼちゃ 北海道他
きゅうり 京都他
ねぎ 京都他
たけのこ 京都

にんにく 青森
キャベツ 群馬他
ゴーヤ 長崎他

地元産(長岡京市産)
なす