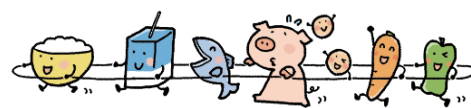




11月

こんだて予定表



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		
1 (金)	三中祭のため、給食はありません。📖					
 5 (火)	全粒粉パン		パン			845 32.6
	牛乳	牛乳				
	トンカツ 	豚肉 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	
	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	
 6 (水)	ごはん		こめ			749 29.0
	牛乳	牛乳				
	魚のカレー風味焼き  新メニュー	鯖		土生姜	しょうゆ 酒 カレー粉	
	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	
	さつまいものみそ汁	油あげ 信州みそ	さつまいも	玉ねぎ	煮干し(だし用)	
 7 (木)	ごはん		こめ			716 31.1
	牛乳	牛乳				
	八宝菜	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 ゆでたけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ	
	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	
8 (金)	舞茸ごはん	鶏肉 油あげ	こめ 米ぬか油 三温糖	ごぼう にんじん まいたけ	しょうゆ 酒 みりん しお	775 32.0
	牛乳	牛乳				
	魚の竜田揚げ	ハマチ	でんぷん 米白絞油	土生姜	酒 しょうゆ	
	キャベツのみそ汁	とうふ わかめ 赤みそ		キャベツ ねぎ	煮干し(だし用)	
 11 (月)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			707 22.2
	牛乳	牛乳				
	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 つきこんにやく にんじん	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	
12 (火)	コッペパン いちごジャム 		パン いちごジャム			770 31.1
	牛乳	牛乳				
	チキンの香草焼き	鶏もも肉	パン粉 オリーブ油	パセリ にんにく	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	
13 (水)	ごはん		こめ			699 22.7
	牛乳	牛乳				
	大根と豚肉の煮つけ	豚肉	米ぬか油 三温糖 ごま油	にんにく 土生姜 大根 にんじん 板こんにやく グリーンピース	しょうゆ 酒	
	キャベツのつるつる炒め	ベーコン	マロニー 米ぬか油 三温糖	キャベツ にら	酒 しょうゆ しお こしょう	
14 (木)	ごはん		こめ			782 31.2
	牛乳	牛乳				
	かしわの照焼き	鶏もも肉	三温糖 白いりごま でんぷん	土生姜 にんにく	みりん 酒 しょうゆ	
	ピリ辛センイ	豚肉	三温糖 ごま油	糸こんにやく ゆでたけのこ もやし 土生姜 にんじん にら	しょうゆ 酒 豆板醤	
	小松菜のみそ汁	油あげ 信州みそ	馬鈴薯	こまつな	煮干し(だし用)	
15 (金)	玄米入りごはん		こめ 玄米			831 36.0
	牛乳	牛乳				
	麻婆豆腐	豚肉ひき肉 とうふ 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 ゆでたけのこ 干しいたけ 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			

食物繊維は小腸で消化されずに大腸まで達する成分です。そのため、腸内で水分を蓄え、便通を活発にする効果があります。
食物繊維が豊富な食材をとって腸内環境を整えましょう！



このマークがついている日のこんだては、食物繊維の量が6g以上含まれています。食物繊維の多い「豆・ごま・海藻・野菜・いも類・きのこ類」を多く使用しています。

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		
18 (月)	ごはん		こめ			762 30.6
	牛乳	牛乳				
	九条ねぎのマヨみそ焼き	鶏肉 白みそ	米ぬか油	ねぎ しめじ	しお こしょう マヨネーズ 酒	
	中華もやし		ごま油 白いりごま	もやし	しょうゆ しお	
	沢煮椀	豚肉		ごぼう にんじん ゆでたけのこ えのきだけ みつば	酒 薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
 19 (火)	コッペパン		パン			733 28.5
	牛乳	牛乳				
	豆のミネストローネ	大福豆 ベーコン	米ぬか油	にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー しめじ ホールトマト	トマトピューレ ケチャップ 白ワイン しお こしょう	
	小松菜とハムのソテー	ハム	米ぬか油	小松菜 キャベツ にんじん	しお こしょう 薄しょうゆ	
	プリン 	脱脂粉乳 牛乳	プリンのもと			
 20 (水)	ハッシュドビーフ	牛肉	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	934 26.8
	牛乳	牛乳				
	キャベツのサラダ	ハム	三温糖 米ぬか油	キャベツ にんじん	酢 しお こしょう	
21 (木)	ごはん		こめ			719 29.3
	牛乳	牛乳				
	魚の照焼き	ぶり	三温糖 でんぷん		みりん 酒 しょうゆ	
	千草和え 		白いりごま すりごま 三温糖	ほうれん草 にんじん もやし	しょうゆ	
	すまし汁(昆布・削り節だし)	とうふ	花麩	えのき ねぎ	薄しょうゆ しお 昆布(だし用) 削り節(だし用)	
22 (金)	根深飯	油あげ	こめ	ねぎ	薄しょうゆ 酒 みりん 削り節(だし用)	855 33.8
	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	
	さつま汁	豚肉 信州みそ	さといも	大根 にんじん ねぎ	煮干し(だし用)	
 25 (月)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			684 26.7
	牛乳	牛乳				
	ちゃんこ鍋 	鶏肉 豚肉 信州みそ		土生姜 にんにく 糸こんにゃく 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)	
	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	
 26 (火)	味付パン		味付けパン			823 27.2
	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	玉ねぎ にんじん にんにく マッシュルーム パセリ ホールトマト	トマトピューレ ケチャップ しお こしょう	
	元気サラダ 	ハム こんぶ 花かつお	三温糖 米ぬか油	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢 しょうゆ	

11/27(水)~11/29(金)は期末テストのため、給食はありません。



お米のおはなし

新米のおいしい季節になりました。日本の主食であるお米の歴史は古く、縄文時代に水田による「稲作」が中国大陸から伝わり、弥生時代には北海道と沖縄県を除く各地に広まりました。現在では、北海道から沖縄県まで全国各地で作られており、おいしさや作りやすさを追求したさまざまな品種のお米が誕生しています。



給食でも11月より順次、京都府産の新米を使用します。

給食食材 産地情報 ~11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 京都他
鶏肉 宮崎他
鶏卵 京都

さば 京都
つばす 岩手
きびなご 長崎
ぶり 京都

じゃがいも 北海道
ごぼう 青森
玉ねぎ 北海道
もやし 岐阜
パセリ 長野他
土生姜 高知他

セロリー 長野他
にら 高知
にんじん 北海道他
にんにく 青森
まいたけ 長野他
たけのこ 京都

地元産(長岡京市産)

小松菜 ねぎ 白菜
大根 キャベツ