



5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 (木)	ごはん		こめ			706 28.8
	牛乳	牛乳				
	八宝菜	豚肉 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	三温糖		しょうゆ 煮干し(だし用)	
2 (金)	豚丼	豚肉	こめ つきこんにやく 三温糖	土生姜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 削り節(だし用)	840 31.8
	牛乳	牛乳				
	もやしとツナのソテー 	ツナ水煮	三温糖 米ぬか油	にんじん もやし	しょうゆ 酢	
	草餅	小豆	白玉粉 三温糖	よもぎ	しお	
7 (水)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			757 24.2
	牛乳	牛乳				
	豚じゃが	豚肉	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	
8 (木)	ごはん		こめ			817 33.2
	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	
	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	
	卵スープ	鶏卵 かまぼこ	でんぷん	キャベツ にんじん ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
9 (金)	ごはん		こめ			805 33.2
	牛乳	牛乳				
	魚の竜田揚げ	鯖	でんぷん 米白絞油	土生姜	酒 しょうゆ	
	系こんにやくと大豆の煮物	大豆 豚ひき肉	米ぬか油 三温糖	系こんにやく にんじん さやいんげん 土生姜	しょうゆ 煮干し(だし用)	
	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)	
12 (月)	玄米入りごはん		こめ 玄米			961 40.9
	牛乳	牛乳				
	麻婆豆腐	豚ひき肉 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	
	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	
13 (火)	黒糖パン		黒糖パン			820 28.6
	牛乳	牛乳				
	クリーム煮 	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	馬鈴薯 米ぬか油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん パセリ	しお こしょう	
	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	
14 (水)	ソースカツ丼	豚肉 鶏卵	こめ 小麦粉 パン粉 米白絞油 三温糖	キャベツ	しお こしょう 酒 みりん しょうゆ ウスターソース	876 29.7
	牛乳	牛乳				
	玉ねぎのみそ汁	とうふ わかめ 信州みそ		ねぎ 玉ねぎ	削り節(だし用)	
19 (月)	万博の開催に合わせて世界の料理が登場します。今月はタイ料理からガパオライスとヤムウンセン風炒めです。					708 30.1
	ガパオライス 	鶏ひき肉	こめ ごま油 三温糖	にんにく 玉ねぎ ゆでたけのこ ピーマン	しお こしょう みりん 酒 しょうゆ かき油	
	牛乳	牛乳				
	ヤムウンセン風炒め	むきえび	米ぬか油 マロニー 三温糖	もやし にんじん にんにく レモン果汁	酢 しょうゆ	
	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	
20 (火)	ココアパン		パン 米白絞油 三温糖		ココア	734 26.8
	セルフサンド(ドライカレー)	牛ひき肉	パン 米ぬか油	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ	カレー粉 しお ウスターソース ケチャップ こしょう しょうゆ	
	牛乳	牛乳				
	じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン	馬鈴薯	にんじん 玉ねぎ	しお こしょう	

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		
21 (水)	ごはん		こめ			732 31.1
	牛乳	牛乳				
	さわらのレモンしょうゆ焼き	さわら		レモン果汁	しょうゆ 酒 みりん	
	ひじきのいため煮	ひじき 油あげ	米ぬか油 三温糖	にんじん	しょうゆ 煮干し(だし用)	
	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)	
22 (木)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			684 23.2
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉	馬鈴薯 つきこんにやく 米ぬか油 三温糖	切干大根 にんじん	しょうゆ	
	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	
23 (金)	ごはん		こめ			842 33.6
	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	
	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	
	すまし汁(茎わかめ入り)	とうふ 茎わかめ		えのきだけ ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
26 (月)	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 すりおろしりん	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	843 26.0
	牛乳	牛乳				
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨークアシド		みかん缶		
27 (火)	コッペパン		パン			798 33.3
	牛乳	牛乳				
	ポークビーンズ	大豆 豚肉	馬鈴薯 米ぬか油 三温糖	玉ねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン しお こしょう	
	こまつナ炒め	ツナ油漬	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	
28 (水)	3年生は修学旅行のため、給食はありません。					750 25.9
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	ちくわのチーズいそべ揚げ	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	三温糖 ごま油	系こんにやく にら もやし にんじん ゆでたけのこ 土生姜	しょうゆ 酒 豆板醤	
	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)	
29 (木)	1・2年生は校外学習、3年生は修学旅行のため、給食はありません。					
30 (金)	3年生は修学旅行のため、給食はありません。1年生は校外学習予備日のため、給食はありません。					732 29.2
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	魚の照焼き	さわら	三温糖 でんぷん		みりん 酒 しょうゆ	
	切干大根の炒めナムル	豚ひき肉	三温糖 ごま油 白いりごま	切干大根 にんじん にら 根深ねぎ	しょうゆ	
	野菜のすまし汁	わかめ		キャベツ にんじん 玉ねぎ えのきだけ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	

給食食材 産地情報

～5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	さわら 京都 さば 京都 むきえび ミャンマー しらす干し 兵庫他	じゃがいも 鹿児島他 キャベツ 京都他 にんじん 徳島他 もやし 岐阜 土生姜 高知 にんにく 青森 セロリー 静岡他	にら 高知 ピーマン 宮崎他 パセリ 香川他 ねぎ 京都他 ほうれん草 京都他 ごぼう 栃木他 小松菜 京都他	地元産(長岡京市産) 玉ねぎ
------------------------------------	---------------------------------------	--	---	---	-------------------



食材納品状況や調理の都合により、献立内容や使用食材の一部を変更する場合があります。
変更の際にはスクリレ等を通じてお知らせいたします。