



10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 (水)	ごはん		こめ			721 28.5
	牛乳	牛乳				
	つばすのみそ焼き	つばす 信州みそ	三温糖	土生姜 ねぎ	酒 しょうゆ 豆板醤	
	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	
	野菜のすまし汁	わかめ		玉ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
2 (木)	豚キムチごはん	豚肉スライス	こめ 米ぬか油	キムチ にんじん	しお しょうゆ 酒	719 29.8
	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 コーンスターチ 米白絞油			
	いとこ汁	小豆 信州みそ		なす 南瓜	薄しょうゆ 削り節(だし用)	
3 (金)	万博の開催に合わせて世界の料理が登場します。今月はアメリカからチキンガンボとフライドポテトです。					787 24.8
	チキンガンボ 	鶏肉 ウインナー	こめ 米ぬか油 三温糖	玉ねぎ にんにく にんじん オクラ ホールトマト	しお こしょう トマトペースト ケチャップ ウスターソース しょうゆ クミン	
	牛乳	牛乳				
	フライドポテト		馬鈴薯 米白絞油		しお こしょう	
6 (月)	ごはん		こめ			846 23.3
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉	馬鈴薯 つきこんにゃく 米ぬか油 三温糖	切干大根 にんじん	しょうゆ	
	もやしのカレーソテー		米ぬか油	もやし パセリ	カレー粉 しお こしょう	
	月見だんご(みたらし)		上新粉 白玉粉 三温糖 でんぷん		しょうゆ みりん	
7 (火)	バターパン		バターパン			850 26.3
	牛乳	牛乳				
	焼きコロッケ	牛ひき肉 豚ひき肉 豆乳	馬鈴薯 米ぬか油 三温糖 パン粉	玉ねぎ	しお こしょう ウスターソース	
	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	
8(水) 9(木)	三中祭のため、給食はありません。 					
10 (金)	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	
14 (火)	味付パン		味付けパン			846 25.1
	牛乳	牛乳				
	秋の恵みのシチュー 	ベーコン 牛乳 脱脂粉乳	米ぬか油 さつまいも バター 小麦粉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん チンゲンサイ	しお こしょう	
	バリバリ野菜炒め		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	
15 (水)	ごはん		こめ			814 32.2
	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	
	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	
	豆腐のみそ汁	とうふ わかめ 赤みそ		ねぎ	煮干し(だし用)	
16 (木)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			741 23.0
	牛乳	牛乳				
	じゃが芋のあんかけ	豚ひき肉	馬鈴薯 米ぬか油 三温糖 ごま油 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	
	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	



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ーン等を通じてお知らせいたします。



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		
17 (金)	豚丼	豚肉スライス	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)	895 31.2
	牛乳	牛乳				
	さつまいもと大豆の揚げ煮	大豆	さつまいも でんぷん 米白絞油 黒砂糖 三温糖		しお	
20 (月)	ごはん		こめ			714 28.6
	牛乳	牛乳				
	豆腐の五目煮	とうふ 鶏肉 ひじき	米ぬか油 三温糖	にんじん 玉ねぎ ごぼう ねぎ	酒 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	
21 (火)	小型コッペパン		パン			879 32.7
	牛乳	牛乳				
	スパゲティミートソース	牛ひき肉 豚ひき肉	ハーフパゲティ 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	
	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	
22 (水)	ポークカレー	豚肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 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 ケチャップ 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	852 26.3
	牛乳	牛乳				
	フルーツのヨーグルト和え	ヨークアシド		みかん缶		
23 (木)	ごはん		こめ			836 35.0
	牛乳	牛乳				
	ユーリンチー	鶏肉	でんぷん 米白絞油 ごま油 三温糖	ねぎ 土生姜 にんにく	酒 しお しょうゆ 酢	
	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	
	中華スープ	鶏卵 わかめ とうふ		干しいたけ キャベツ ねぎ 土生姜 にんじん	薄しょうゆ しお	
24 (金)	さつまいもごはん		こめ さつまい 白いりごま		しお 酒	738 28.0
	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	
	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)	
27 (月)	こぎつねごはん	油あげ しらす干し	こめ 白いりごま 三温糖	にんじん ゆでたけのこ さやいんげん	しょうゆ 酒 薄しょうゆ みりん	696 26.9
	牛乳	牛乳				
	キャベツと鶏肉のみそ炒め	鶏肉・手切皮付 赤みそ	米ぬか油	土生姜 にんにく キャベツ ピーマン	しお こしょう しょうゆ 酒 豆板醤	
	むらくも汁	鶏卵 わかめ		ねぎ	薄しょうゆ しお 酒 削り節(だし用)	
28 (火)	コッペパン		パン			794 34.0
	牛乳	牛乳				
	チリコンカン	大豆 牛ひき肉	馬鈴薯 米ぬか油 三温糖	玉ねぎ にんじん にんにく	カレー粉 しお オールスパイス ケチャップ しょうゆ 酒	
	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	
29 (水)	ごはん		こめ			798 30.9
	牛乳	牛乳				
	チキンカツ	鶏肉 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	
	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	
	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)	
30(木) 31(金)	体育祭および体育祭予備日のため、給食はありません。					

給食食材 産地情報 ~10月の主な食材の産地~ (資料提供(財)京都市学校給食会)

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

さば 京都  
さびなご 長崎  
つばす 岩手  
しらすし 兵庫他

じゃがいも 北海道他  
キャベツ 長野他  
にんじん 北海道他  
もやし 岐阜  
土生姜 高知  
にんにく 青森  
セロリー 長野他

にら 高知  
ピーマン 宮崎他  
パセリ 長野他  
ねぎ 京都他  
オクラ 高知他  
ごぼう 群馬他  
かぼちゃ 北海道他

玉ねぎ 北海道他  
青梗菜 長野他

地元産(長岡京市産)  
なす