



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		
4 (火)	ジャムサンド(いちごジャム)		パン いちごジャム			830 31.1
	牛乳	牛乳				
	マカロニグラタン	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	マカロニ 米ぬか油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん コーン	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	
5 (水)	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	686 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			
	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)	
6 (木)	わかめごはん	炊込わかめ	こめ 麦			741 23.3
	牛乳	牛乳				
	さつまいもの天ぷら		さつまいも 小麦粉 米白絞油		しお	
	小松菜とハムのソテー	ハム	米ぬか油	こまつな キャベツ にんじん	しお こしょう 薄しょうゆ	
	かきたま汁	鶏卵 とうふ わかめ	でんぷん	にんじん ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
7 (金)	ごはん		こめ			760 25.7
	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	
10 (月)	ごはん		こめ			676 22.5
	牛乳	牛乳				
	カレーうどん	牛肉	うどん 三温糖 でんぷん	にんじん 玉ねぎ ねぎ	煮干し(だし用) しお しょうゆ カレー粉 みりん 酒	
	豚もやし炒め	豚肉	米ぬか油	もやし にら	しお こしょう しょうゆ	
11 (火)	コッペパン		パン			778 33.6
	牛乳	牛乳				
	かしわのケチャップ煮	鶏肉	でんぷん 米白絞油 三温糖	土生姜	しょうゆ ケチャップ ウスターソース	
	白菜スープ	豚肉	でんぷん	はくさい にんじん ねぎ 土生姜 干しいたけ	しお 薄しょうゆ こしょう	
	ぶどうゼリーは12月の実施に変更となります。					
12 (水)	ごはん		こめ			771 31.3
	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	
	もやしのカレーあじ		米ぬか油 三温糖	もやし	酢 しお こしょう カレー粉	
13 (木)	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)	825 25.4
	ハッシュドポーク	豚肉	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	
	牛乳	牛乳				
14 (金)	大根サラダ	ハム	三温糖 米ぬか油	大根 キャベツ	酢 しお こしょう	800 30.5
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	魚の甘酢ソースかけ	ハマチ	でんぷん 米白絞油 ごま油 小麦粉 三温糖	土生姜 ねぎ	酒 しょうゆ 酢	
14 (金)	豆腐チゲ風スープ	豚肉 とうふ 赤みそ	ごま油	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん キムチ はくさい 根深ねぎ	豆板醤 煮干し(だし用) 酒 しお	

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 (月)	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)	879 32.7
	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	
	たぬき汁	さつま揚げ 油あげ	でんぷん	板こんにゃく にんじん えのきだけ ねぎ 土生姜	削り節(だし用) 薄しょうゆ しお	
18 (火)	全粒粉パン		パン			748 33.3
	牛乳	牛乳				
	鶏肉のエスカベージュ	鶏肉むね皮なし	小麦粉 米白絞油 オリーブ油 三温糖	玉ねぎ にんじん パセリ	酢 白ワイン しお こしょう	
	米粉マカロニのスープ	ベーコン	米粉マカロニ 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	
11/19(水)~11/21(金)は期末テストのため、給食はありません。						
25 (火)	黒糖パン		黒糖パン			844 32.1
	牛乳	牛乳				
	みそ風味シチュー	豚肉 牛乳 脱脂粉乳 信州みそ	米ぬか油 馬鈴薯 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん グリーンピース	しお こしょう	
	野菜炒め		米ぬか油	キャベツ にんじん にら もやし	しお こしょう しょうゆ	
26 (水)	玄米入りごはん		こめ 玄米			791 30.5
	牛乳	牛乳				
	麻婆だいこん	豚ひき肉 赤みそ	米ぬか油 三温糖 ごま油 でんぷん	土生姜 にら 大根 玉ねぎ にんじん ゆでたけのこ 干しいたけ にんにく	しょうゆ 酒 豆板醤	
	大豆とじゃこのあげ煮	大豆 田作り	でんぷん 米白絞油 白いりごま 三温糖		しょうゆ	
27 (木)	ピビンバ	牛ひき肉 豚肉	こめ ごま油 三温糖 白いりごま	にんにく にんじん もやし ほうれん草 大根 ねぎ	しょうゆ みりん 酢	700 24.5
	牛乳	牛乳				
	わかめスープ	わかめ		コーン ねぎ 土生姜	しお 薄しょうゆ	
	温州みかん			みかん		
28 (金)	創立50周年記念リクエスト給食こんだて 人気メニューの組み合わせです。 豚肉たっぷり、たんぱく質・ビタミンB2豊富なメニューです!					872 36.1
	豚キムチごはん	豚肉	こめ 米ぬか油	キムチ にんじん	しお しょうゆ 酒	
	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	
	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)	
29 (土)	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	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	842 26.5
	牛乳	牛乳				
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーリアシド		みかん缶		

### 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・青森  
豚肉 鹿児島他  
鶏肉 宮崎他  
鶏卵 京都

さば 京都  
はまち 岩手  
きびなご 長崎

地元産(長岡京市産)  
小松菜 ほうれん草  
キャベツ ねぎ  
大根 白菜

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

にら 高知  
ピーマン 宮崎他  
パセリ 長野他  
さつま芋 茨城他  
ねぎ 京都他  
みつば 滋賀他  
キムチ 長野他

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。