



1月 こんだてひょう



☆マークは新メニューです

長岡京市立長岡第四小学校

ひ に ち	よ う び	こんだて	加 り (kcal) 7/10 2(g)	おもなざいりょう					
				エネルギーのもとになる		からだをつくる		からだのちょうしをととのえる	
9	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき こうはくなます きょうふうみそしる	635 25.6	こめ かたくりこ さといも	さとう いりごま すりごま	ぎゅうにゅう ぶり しろみそ しんしゅうみそ	ぶり とりにく	にんじん きんとき だいにんじん ほうれんそう	
13	火	こがたパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース やさしいため	669 25.9	こがたパン スパゲティ	こめあぶら オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	ぎゅうミンチ	キャベツ にんじん パセリ トマトピューレ	もやし こまつな たまねぎ
14	水	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ ちゅうかもやし	540 23.0	こめ いりごま	ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく しんしゅうみそ	しょうが にんにく だいにんじん ねぎ	にんじん はくさい いとこんにやく もやし
15	木	ひじきごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ ぶどうまめ キャベツとにんじのみそしる	606 24.9	こめ かたくりこ	さとう こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ししゃも カットわかめ	ひじき あぶらあげ だいにんじん しんしゅうみそ	にんじん グリーンピース	キャベツ たまねぎ
16	金	わかめごはん(むぎいり) ぎゅうにゅう ぶたじゃが キャベツのおかかあえ	597 20.5	こめ むぎ	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく	たきこみわかめ はなかつお	にんじん たまねぎ キャベツ	つきこんにやく えだまめ もやし
19	月	ごはん ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ もやしのごまあえ だいにんじんのみそしる	658 25.8	こめ いりごま	かたくりこ こめあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ	とりにく しんしゅうみそ	しょうが キャベツ だいにんじん	にんじん もやし ねぎ
20	火	あじつけパン ぎゅうにゅう みそふうみシチュー フレンチサラダ	710 25.4	あじつけパン こめあぶら さとう	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう しんしゅうみそ	ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ ホールコーン	グリーンピース キャベツ
21	水	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい(かまぼこ) だいにんじんこのあげに	598 24.7	こめ かたくりこ いりごま	こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ たづくり	ぶたにく だいにんじん	しょうが たまねぎ にんじん	もやし キャベツ ほししいたけ
22	木	ごはん ぎゅうにゅう かしわのすきやきに ひじきのソテー	599 21.1	こめ じゃがいも こめあぶら	きりふ さとう	ぎゅうにゅう やきどうふ	とりにく ひじき	たまねぎ ねぎ にんじん にら	はくさい つきこんにやく ホールコーン
23	金	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーだいにんじん あおりのピーズ	632 23.2	こめ こめあぶら ごまあぶら	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう あかみそ あおりの	ぶたミンチ だいにんじん	にんじん しょうが にんにく にら	だいにんじん たまねぎ ほししいたけ
26	月	カレーライス(むぎごはん) ぎゅうにゅう だいにんじんサラダ	641 21.6	こめ こめあぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう こなチーズ ハム	とりにく だっしふんにゅう	にんにく しょうが にんじん	たまねぎ だいにんじん セロリー キャベツ トマトペースト
27	火	コッペパン ぎゅうにゅう ☆シェパードパイ ☆スコッチブロス	622 24.1	コッペパン じゃがいも むぎ	こめあぶら バター	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ベーコン	ひよこまめ ぶたミンチ	たまねぎ にんじん	キャベツ トマトピューレ
28	水	ツナごはん ぎゅうにゅう ☆ワタナベさんのちゅうかなべ ☆へんしんフルーツポンチ	679 25.6	こめ こめこまカロニ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	ツナ ぶたにく	にんじん しょうが にんにく ほししいたけ	えだまめ もやし はくさい パインかん おうとうかん
29	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのたつたあげ ☆ゆうすげむらのふろふきダイコン けんちんじる	658 26.3	こめ こめあぶら じゃがいも	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう しろみそ どうふ	さば とりにく あぶらあげ	しょうが だいにんじん ごぼう	ゆずかじゅう にんじん ねぎ
30	金	☆スクランブルオムライス ぎゅうにゅう もやしのカレーあじ レンズまめのスープ	593 23.4	こめ こめあぶら	げんまい さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー	とりにく たまご レンズまめ	たまねぎ にんじん もやし ホールコーン	ピーマン にんにく キャベツ パセリ

へきゆうしよくしゅうかん
としよコラボきゆうしよく
ものがたりにててくるりよく
りようりをたのしもう

*食材の入荷状況等都合により変更になる場合も
ありますのでご了承ください。

～1月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)～

米 京都 麦 福井 玄米 北海道他	牛肉 北海道・青森他 豚肉 鹿児島・宮崎・愛知他 鶏肉 宮崎・兵庫他	ぶり・さば 京都 ししゃも 長崎 かえりじゃこ 九州他	たけのこ・金時にんじん じゃがいも・玉ねぎ・ホールコーン・グリーンピース・枝豆 にんにく・ごぼう にんじん もやし セロリー にら・しょうが・ピーマン さといも パセリ ほししいたけ	京都 北海道他 青森他 長崎他 岐阜 長野 高知他 愛媛他 香川他 九州他
牛乳 京都	ベーコン 愛媛・九州他 ハム 愛媛・九州他 ウインナー 千葉・群馬他	ちくわ 北海道・アメリカ かまぼこ 北海道・アメリカ	地元産(長岡京市産) 小松菜・ほうれん草・ねぎ・ キャベツ・大根・白菜	沖繩 東北他
鶏卵 京都 大豆 北海道 レンズ豆 アメリカ			パイナップル 黄桃缶	

