

行事を楽しめるように
しっかり食べよう♪



10月

献立予定表



日 (曜)	献立	エネルギー (kcal) たんぱく (g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
1 (水)	ごはん	720 28.5	米			
	牛乳			牛乳		
	つばすのみそ焼き		さとう	つばす	土生姜 ねぎ	酒 信州みそ しょうゆ 豆板醤
	もやしの甘酢煮		さとう	ツナ	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	しょうゆ しお 削り節(だし用)
2 (木)	ごはん	714 28.9	米			
	牛乳			牛乳		
	八宝菜(えび)		米油 でんぷん	豚肉 えび	土生姜 玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ
	大豆のいそ煮		さとう	大豆 ひじき		しょうゆ 煮干し(だし用)
3 (金)	豚キムチごはん	720 29.3	米 米油	豚肉	キムチ にんじん	しお しょうゆ 酒
	牛乳			牛乳		
	きびなごのチーズ揚げ		小麦粉 コーンスターチ 米油	きびなご 鶏卵 粉チーズ		
	いとこ汁	長岡京市の 郷土料理です☆ 	小豆	なす かぼちゃ	信州みそ しょうゆ 削り節(だし用)	
6 (月)	きのこ豚丼	きなこ 819 29.5	米 こんにゃく 米油 さとう ごま	豚肉	玉ねぎ ねぎ しいたけ しめじ にんにく 土生姜	酒 みりん しょうゆ
	牛乳			牛乳		
	キャベツと人参のみそ汁	みたらし 844 28.6		わかめ	キャベツ 玉ねぎ にんじん	信州みそ 煮干し(だし用)
	セレクト給食 セレクト月見だんご		上新粉 白玉粉 さとう (でんぷん)	(きな粉)		(しお) (しょうゆ みりん)
7 (火)	セレクト給食です☆ 月見だんごを選びます♪					
8 (水)	体育大会(給食はありません)					
9 (木)	体育大会予備日(給食はありません)					
9 (木)	世界の料理	775 24.1				
	チキンガンボ		米 米油 さとう	鶏肉 ウィンナー	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 しょうゆ トマトペースト ケチャップ ローリエ ウスターソース クミン スープベースチキン
	牛乳			牛乳		
	フライドポテト		じゃがいも 米油			しお こしょう
10 (金)	玄米入りごはん	930 39.7	米 もち玄米			
	牛乳			牛乳		
	麻婆豆腐		米油 さとう ごま油 でんぷん	豚ミンチ とうふ	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ にら しいたけ	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤
	かしわのごはく揚げ		でんぷん 米油	鶏肉	土生姜	しょうゆ
14 (火)	味付パン	849 25.4	味付けパン			
	牛乳			牛乳		
	秋の恵みのシチュー		米油 さつまいも バター 小麦粉	ベーコン 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん マッシュルーム チンゲン菜	しお こしょう スープベースチキン
	もやしのカレーソテー		米油		もやし パセリ	カレー粉 しお こしょう
15 (水)	ごはん	748 20.7	米			
	牛乳			牛乳		
	ワンタンスープ		米油 ワンタン ごま油	豚肉	土生姜 にんじん もやし たけのこ しいたけ キャベツ ねぎ	しお こしょう スープベースチキン
	さつまいもと大豆の揚げ煮		さつまいも でんぷん 米油 黒砂糖 さとう	大豆		しお
16 (木)	ごはん	702 24.7	米			
	牛乳			牛乳		
	鶏ちゃん焼き		米油 さとう	鶏肉	キャベツ 玉ねぎ にんにく にんじん ピーマン	赤みそ しょうゆ 酒 豆板醤
	芋煮	2年生社会とのコラボ献立 「東北地方」山形県の郷土料理です☆	里芋 さとう	牛肉	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	酒 しょうゆ しお 削り節(だし用)
17 (金)	ごはん	832 32.0	米			
	牛乳			牛乳		
	かしわの甘辛煮		でんぷん 米油 さとう	鶏肉	土生姜	酒 しょうゆ
	ひじきのソテー		米油 さとう	ひじき	にんじん とうもろこし にら	しお こしょう しょうゆ
	豆腐のみそ汁			とうふ わかめ	ねぎ	赤みそ 煮干し(だし用)

日 (曜)	献立	エネルギー (kcal) たんぱく (g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる		
20 (月)	わかめごはん 牛乳	712 28.8	米 麦	わかめ 牛乳			
	豆腐の五目煮		米油 さとう	とうふ 鶏肉 ひじき	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		マロニー 米油 さとう	ベーコン	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 牛乳	863 33.0	小型パン				
	秋のスパゲティ		スパゲティ オリーブオイル 米油	牛ミンチ 豚ミンチ	パセリ 玉ねぎ なす	しお こしょう ピューレー ケチャップ	
	野菜炒め		米油		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)	ごはん 牛乳	803 31.7	米				
	油淋鶏		でんぷん 米油 ごま油 さとう	鶏肉	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		さとう 米油	ツナ	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	しいたけ キャベツ にんじん ねぎ 土生姜	スープベースチキン しょうゆ しお	
23 (木)	ポークカレー	835 25.8	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	豚肉 スkimミルク 粉チーズ	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう しょうゆ 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 ターメリック クミン カルダモン	
	牛乳 フルーツのヨーグルト和え			牛乳 ヨーグルト		みかん缶	
24 (金)	ごはん 牛乳	755 30.8	米				
	魚の照焼き		さとう でんぷん	牛乳 さわら		みりん 酒 しょうゆ	
	ひじきの炒め煮		米油 さとう	ひじき 油あげ	にんじん	しょうゆ 煮干し(だし用)	
	切干大根と小松菜のみそ汁			油あげ	切干大根 小松菜 玉ねぎ	信州みそ 煮干し(だし用)	
27 (月)	こぎつねごはん	705 29.6	米 ごま さとう	油あげ しらす干し	にんじん たけのこ さやいんげん	しょうゆ みりん 酒	
	牛乳 豚もやし炒め		米油	牛乳 豚肉		もやし にら	しお こしょう しょうゆ
	かきたま汁		でんぷん	鶏卵 とうふ わかめ	にんじん ねぎ	しょうゆ しお 削り節(だし用)	
28 (火)	コッペパン 牛乳	767 34.1	コッペパン				
				牛乳			
	チリコンカン		じゃがいも 米油 さとう	大豆 牛ミンチ	玉ねぎ にんじん にんにく	カレー粉 しお 酒 オールスパイス ケチャップ しょうゆ	
	キャベツのソテー		米油	ベーコン	キャベツ にんじん	しお こしょう	
29 (水)	さつまいもごはん	734 28.0	米 さつまいも ごま			しお 酒	
	牛乳 魚の竜田揚げ		でんぷん 米油	牛乳 鯖		土生姜	酒 しょうゆ
	玉ねぎのみそ汁			とうふ わかめ	ねぎ 玉ねぎ	信州みそ 削り節(だし用)	
30 (木) 31 (金)	文化祭(給食はありません)						

給食食材 産地情報



米 : 京都
牛乳 : 京都

牛肉 : 北海道他
豚肉 : 宮崎・鹿児島他
鶏肉 : 宮崎・兵庫他
鶏卵 : 京都

さわら : 京都
さば : 京都
つばす : 岩手
しらす干し : 兵庫他

長岡京市地元産
なす



じゃがいも : 北海道他
たまねぎ : 北海道他
にんにく : 青森
小松菜 : 京都他
ピーマン : 宮崎他
もやし : 岐阜

ごぼう : 群馬他
パセリ : 長野他
セロリー : 長野他
キャベツ : 長野他
オクラ : 高知他
えのきだけ : 長野

にんじん : 北海道他
しょうが : 高知
にら : 高知
ねぎ : 京都他
チンゲン菜 : 長野他