行事を楽しめるように しっかり食べよう♪





(曜) 献立	しょうゆ 直板番 しょうゆ 酢 ベツ にんじん しょうゆ しお 削り節(だし用) はぎ にんじん けのこ しお しょうゆ 煮干し(だし用) しお しょうゆ 酒 にんしん しお しょうゆ 酒 はから しょうゆ 消り節(だし用) はん ともも はらゆ 削り節(だし用) はく 土生姜 「食用みそ しょうゆ おぎ にんじん 「食用みそ しょうゆ にく 土生姜 「食用みそ しょうゆ しょうゆ にく 土生姜 「食用みそ					
ではん 下乳	しょうゆ 豆板醤 しょうゆ 酢 ベツ にんじん しょうゆ しお 削り節(だし用) ロぎ にんじん けのこ しお しょうゆ 煮干し(だし用) じん しお しょうゆ 酒 「信州みそ しょうゆ 酒 や 削り節(だし用) なく 土生姜 酒 みりん しょうゆ					
つばすのみそ焼き 720 さとう つばす 土生姜 ねぎ 1	しょうゆ 豆板醤 しょうゆ 酢 ベツ にんじん しょうゆ しお 削り節(だし用) ロぎ にんじん けのこ しお しょうゆ 煮干し(だし用) じん しお しょうゆ 酒 「信州みそ しょうゆ 酒 「信州みそ しょうゆ さいたけ はく 土生姜 「こくじん」 「信州みそ					
(水) もやしの甘酢煮 28.5 さとう ツナ にんじん もいまれぎ キャッスのきだけ 野菜のすまし汁 米 牛乳 牛乳 (木) 八宝菜(えび) 米油 でんぷん 豚肉 えび 上生姜 玉ねしいたけたいまやしキャックとしまった。 大豆のいそ煮 米油 でんぷん 大豆 ひじき 豚キムチごはん 牛乳 米油 下乳 キムチ にんしゃり、キャックをしまった。 さびなごのチーズ揚げいとこ汁 ・大豆 かま物 コーンスターチャックを対象・ きびなご 鶏卵 粉チーズ かまり、 かまり コーンスターチャックを対象・ ・カーズ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	しょうゆ 豆板醤 しょうゆ 酢 ベツ にんじん しょうゆ しお 削り節(だし用) ロぎ にんじん けのこ しお しょうゆ 煮干し(だし用) じん しお しょうゆ 酒 「信州みそ しょうゆ 酒 「信州みそ しょうゆ さいたけ はく 土生姜 「こくじん」 「信州みそ					
野菜のすまし汁 おかめ 宝ねぎ キャー えのきだけ	やし しょうゆ 酢 ベツ にんじん しょうゆ しお 削り節(だし用) ロぎ にんじん しお しょうゆ 、ツ しょうゆ 煮干し(だし用) じん しお しょうゆ 酒 「信州みそ しょうゆ 剤り節(だし用) ・ しいたけ にく 土生姜					
野菜のすまし汁 おかめ 宝ねぎ キャー えのきだけ ではん 牛乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	ベツ にんじん しょうゆ しお削り節(だし用) ロぎ にんじん けのこ しお しょうゆ ベツ しょうゆ 煮干し(だし用) じん しお しょうゆ 酒 信州みそ しょうゆ 削り節(だし用) といたけ にく 土生姜					
ではん 牛乳 ハ宝菜(えび) 大豆のいそ煮 「大豆のいそ煮 「「大豆のいそ煮 「「大豆のいそ煮 「「大豆のいそ煮 「「大豆のいそ煮 「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「「	はぎ にんじん けのこ いツ しょうゆ 煮干し(だし用) じん しお しょうゆ 酒 で 信州みそ しょうゆ 削り節(だし用) なく 土生姜 で カリん しょうゆ					
4乳 大豆のいそ煮 **油 でんぷん 豚肉 えび 上生姜 玉ねしいたけたはもやしキャへ大豆のいそ煮 水豆のいそ煮 **油 でんぷん **ルカラではん牛乳 **ルカラではん牛乳 **カラ にんりキューンスターチャルカラでは、カラ はなずのででは、カラ はなずのででは、カラ はなずのでは、カラ はまずるでは、カラ はなずのでは、カラ はなが、カラ は	けのこ いツ しょうゆ 煮干し(だし用) じん しお しょうゆ 酒 信州みそ しょうゆ 削り節(だし用) こく 土生姜 カギ にくじる 信州みそ					
2 (木) ハ宝菜(えび) 714 28.9 米油 でんぷん 豚肉 えび 土生姜 玉ねしいたけ たはもやし キャへ さとう 大豆のいそ煮 大豆 ひじき 米油 でんぷん 豚肉 えび キムチ にん ドネムチ にん ドネリ マンスターチ 米油 いとこ汁 大豆 ひじき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	けのこ いツ しょうゆ 煮干し(だし用) じん しお しょうゆ 酒 信州みそ しょうゆ 削り節(だし用) こく 土生姜 カギ にくじる 信州みそ					
(木) 大豆のいそ煮	ベツ					
豚キムチごはん 米 米油 豚肉 キムチ にん 中乳 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	煮干し(だし用) じん しお しょうゆ 酒 **					
4 判 3 (金) きびなごのチーズ揚げ 720 小麦粉 コーンスターチ 米油 もびなご 鶏卵 粉チーズ 長岡京市の 郷土料理です☆ 小豆 なす かぼち まの2胚柱 きなこ 米 こんにゃく 米油 さとう 豚肉 玉ねぎ ねぎ	信州みそ しょうゆ					
3 (金) きびなごのチーズ揚げ 720 小麦粉 コーンスターチ きびなご 鶏卵 粉チーズ 29.3 米油 いとこ汁 ポーキの 2版材 きなこ 米 こんにゃく 米油 さとう 版内 玉ねぎ ねぎ	や 削り節(だし用) ` しいたけ にく 土生姜 酒 みりん しょうゆ わぎ にんじん 信州みそ					
(金) さいなこのナース揚げ 29.3 ************************************	や 削り節(だし用) ` しいたけ にく 土生姜 酒 みりん しょうゆ					
いとこ汁	や 削り節(だし用) ` しいたけ にく 土生姜 酒 みりん しょうゆ わぎ にんじん 信州みそ					
	にく 土生姜					
1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	わぎ にんじん 信州みそ					
 	713 6.1.6.					
	10で にんしん 老工! /ギ! 田!					
844	煮十し(たし用)					
せいか (きな粉) という (もながら) という (でんぷん) という (もながら) という (もながら) とながら (さな粉) という (もながら) という (もながら	(しお) (しょうゆ みりん)					
セレクト給食です☆ 体育大会 (給食はありません)						
│○│	月見だんごを選びます♪ 体育大会予備日(給食はありません)					
(水) 世界の料理 しお こしょう し						
	にく にんじん ケチャップ ローリエ					
(木) 24.1	ウスターソース クミン スープベースチキン					
牛乳						
フライドボテト じゃがいも 米油	しお こしょう					
「大利」						
	にく 玉ねぎ しょうゆ 酒 赤みそ					
(金) 麻婆豆腐 39.7 でんぷん 豚ミンチ とうふ にんじん たりしいたけ	けのこにらして板醤					
かしわのこはく揚げ でんぷん 米油 鶏肉 土生姜	しょうゆ					
味付パン 味付けパン						
牛乳	じん しお こしょう					
	ム チンゲン菜 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	リ カレー粉 しお こしょう					
ごはん 米						
生乳 生乳 生乳 上井業 15.7	187 + 381					
15 ワンタンスープ 748 米油 ワンタン ごま油 豚肉 上生姜 にん たけのこ しい キャベツ ねき	いたけ					
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					
ごはん 702 米						
牛乳 24.7 牛乳	h t 1-1 1-2 + 2 2 1 : 3 : 4					
(木)						
芋煮 「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 にんじん こん にゃく れ にゃく たん にゃく れ にゃく たん たん にゃく たん にん にん にゃく たん たん たん たん にゃく たん にゃく たん たん にゃく	11.5					
ではん 米 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・						
17 かしわの甘辛煮 832 でんぷん 米油 さとう 鶏肉 土生姜	酒 しょうゆ					
	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	 献立	エネルキ゛ー (kcal)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
(曜)		たんぱく (a)	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	(g)	米 麦	わかめ		
	牛乳			牛乳		
	豆腐の五目煮	712 28.8	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
2 I (火)	小型コッペパン 牛乳	863 33.0	小型パン	牛乳		
	秋のスパゲテイ		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
	ごはん		米			
	牛乳		-> 4 -> 4 -> 14>1 -> 1-> 1	牛乳		
	油淋鶏	803	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
(小)	もやしとツナのソテー	31.7	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	25.8	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	豚肉 スキムミルク 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			ヨーグルト	みかん缶	
	ごはん		米			
	牛乳	-	 	牛乳		
24 (金)	魚の照焼き ひじきの炒め煮		さとう でんぷん 米油 さとう	さわら ひじき 油あげ	にんじん	みりん 酒 しょうゆ 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	(たしれ) 信州みそ 煮干し(だし用)
	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			牛乳		
	豚もやし炒め		米油	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	767 34.I	コッペパン			
	牛乳			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		11. 7. 12.000	しお酒
	牛乳			牛乳		
	魚の竜田揚げ		でんぷん 米油	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			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

(金)

さわら:京都 さ ば:京都 つばす:岩手 しらす干し:兵庫他 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

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

もやし

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

ピーマン :宮崎他 オクラ : 高知他 :岐阜 えのきだけ:長野

A PRESENT

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