

新しいクラスの仲間と
楽しく、気持ちよく
おいしく食べよう!



4月 献立予定表



日 (曜)	献立	加 り (kcal) タ ン ク (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	
2, 3年生のみ						
11 (木)	ごはん	723 24.3	米	米		
	牛乳		牛乳			
	肉じゃが		牛肉	じゃがいも こんにゃく 米油 さとう	玉ねぎ にんじん グリンピース	しょうゆ
	キャベツのカレー味		花かつお		キャベツ	カレー粉 しょうゆ
12 (金)	ごはん	779 27.5	米	米		
	牛乳		牛乳			
	ヤンニョムチキン		でんぷん 米油 さとう	鶏肉	土生姜 にんにく	しょうゆ ケチャップ コチジャン
	三色野菜のナムル		ごま油 ごま		もやし にんじん にはら	しょうゆ しお
	わかめスープ		わかめ	とうもろこし ねぎ 土生姜	しお しょうゆ スープベースチキン	
15 (月)	とりそぼろ丼	799 31.5	鶏ミンチ のり	米 米油 さとう	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 土生姜	しょうゆ みりん
	牛乳		牛乳			
	じゃがいもから揚げ			じゃがいも 米油		しお こしょう
	かきたま汁		鶏卵 とうふ わかめ	でんぷん	にんじん ねぎ	しょうゆ しお 削り節(だし用)
16 (火)	コッペパン	780 31.8		コッペパン		
	牛乳		牛乳			
	白身魚フライ カクテルソース添え		ホキ 鶏卵	小麦粉 パン粉 米油 さとう		しお こしょう ケチャップ ウスターソース
	じゃがいもとベーコンのスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ	しょうゆ しお こしょう スープベースチキン
17 (水)	たけのこずし	664 24.4	しらす干し 鶏卵 のり	米 さとう 米油	たけのこ にんじん 干しいたけ ふき	酢 しお しょうゆ 削り節(だし用)
	牛乳		牛乳			
	キャベツと鶏肉のみそ炒め		鶏肉	米油	土生姜 にんにく キャベツ ピーマン	しお こしょう 赤みそ しょうゆ 酒 豆板醤
	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)
18 (木)	チキンカレー	832 25.6	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 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		牛乳			
	フルーツのヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん缶	
19 (金)	わかめごはん(麦入り)	724 22.4	わかめ	米 麦		
	牛乳		牛乳			
	切干大根とじゃが芋の煮物		豚肉	じゃがいも こんにゃく 米油 さとう	切干大根 にんじん	しょうゆ
	キャベツのつるつる炒め		ベーコン	マロニー 米油 さとう	キャベツ にはら	酒 しょうゆ しお こしょう
22 (月)	玄米入りごはん	930 39.7	米	米 玄米		
	牛乳		牛乳			
	麻婆豆腐		豚ミンチ とうふ	米油 さとう ごま油 でんぷ ん	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ にはら しいたけ	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤
	かしわのこはく揚げ		鶏肉	でんぷん 米油	土生姜	しょうゆ
23 (火)	ミルクパン	753 34.1		ミルクパン		
	牛乳		牛乳			
	鶏肉と大豆の トマトソース煮込み		鶏肉 大豆	米油 じゃがいも さとう 米 粉	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	しお こしょう ケチャップ スープベースチキン
	キャベツのソテー		ベーコン	米油	キャベツ にんじん	しお こしょう

日 (曜)	献立	加味 (kcal) タバコ(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	体の調子をどとのえる	
24 (水)	たけのこごはん	696 29.4	油あげ	米	たけのこ にんじん	みりん 酒 しょうゆ しお 削り節(だし用)
	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 米油		
	キャベツのみそ汁		とうふ わかめ		キャベツ ねぎ	赤みそ 煮干し(だし用)
25 (木)	ごはん	714 28.9	牛乳	米		
	牛乳					
	八宝菜		豚肉 えび	米油 でんぶん	土生姜 玉ねぎ だんじん 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		大豆 ひじき	さとう		しょうゆ 煮干し(だし用)
26 (金)	ごはん	748 30.9	牛乳	米		
	牛乳					
	さばの竜田揚げ		さば	でんぶん 米油	土生姜	酒 しょうゆ
	もやしのごま和え			ごま	キャベツ もやし にんじん	しょうゆ
	卵スープ		鶏卵 かまぼこ		キャベツ にんじん ねぎ	しょうゆ しお 削り節(だし用)
30 (火)	小型コッペパン	898 34.5		コッペパン		
	牛乳		牛乳			
	スパゲティミートソース		牛ミンチ 豚ミンチ	スパゲティ オリーブオイル 米油	パセリ 玉ねぎ	しお こしょう ビューレー ケチャップ
	フレンチサラダ		ハム	さとう 米油	キャベツ きゅうり にんじん	酢 しお こしょう

給食食材 産地情報



米 : 京都
麦 : 福井
玄米 : 秋田
牛乳 : 京都

さば : 国内
きびなご : 長崎
むきえび : ミヤマー他
しらす干し : 国内

じゃがいも : 鹿児島他
パセリ : 香川他
セロリー : 静岡他
キャベツ : 京都他
ふき : 大阪
たけのこ水煮 : 京都

にんじん : 長崎他
しょうが : 高知
にら : 高知
三度豆 : 京都他
切干大根 : 宮崎
もやし : 岐阜

たまねぎ : 長崎他
にんにく : 青森
ピーマン : 鹿児島他
ねぎ : 京都他

牛肉 : 北海道
他
豚肉 : 愛知他
鶏肉 : 兵庫他

長岡京市地元産
たけのこ

17,24日
お楽しみに!

～資料提供 (財) 京都府学校給食会他～

～中学校の給食～

量は、小学校の
約1.3倍です

鍵のかかるコンテナに入れて、
教室前まで運びます

牛乳

200mlの紙パックが
毎日つきます。



おかず

1日2～4品のおかずを作ります。
なるべく添加物のない安全な食材を使い、
当日に調理します。
地元の特産物(たけのこやなすなど)や季節の食材を積極的に使います。
また、だしは煮干しや削り節など天然のものからとります。

主食【ごはん:火以外・パン:火曜日】

白ごはんの他に、炊き込みごはんや混ぜごはんもあります。クラスごとにガス炊飯器で炊きます。パンは、コッペパンの他バターパンや黒糖パンなど味のついたパンもあります。ひとつずつ個包装されています。

調理工程で出る野菜くずや卵の殻、残菜などはリサイクルされ、たい肥になります。
たい肥は学校で利用されます。