

残暑に
負けないよう
しっかり食べよう!



8月 9月 献立予定表



日 (曜)	献立	カロリー (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	体の調子をととのえる	
8/27 (水)	豚キムチごはん 牛乳 三色野菜のナムル 親子スープ	678 27.3	米 米油 ごま油 ごま じゃがいも でんぷん	豚肉 牛乳 鶏卵 鶏肉	キムチ にんじん もやし にんじん にはら 小松菜 にんじん	しお しょうゆ 酒 しょうゆ しお しょうゆ しお
28 (木)	ツナとコーンのピラフ 牛乳 焼きウィンナー 切干大根とわかめのみそ汁 冷凍みかん	767 27.7	米 9月1日「防災の日」に ちなんで 防災給食をします。	ツナ 牛乳 ウィンナー 油あげ わかめ	どうもろこし 切干大根 玉ねぎ みかん	酒 しお カレー粉 信州みそ 煮干し(だし用)
29 (金)	野菜カレー 牛乳 フルーツのヨーグルト和え	736 26.7	米 麦 米油 バター 小麦粉	鶏肉 スキムミルク 粉チーズ 牛乳 ヨーグルト	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン セロリー みかん缶	しお こしょう カレー粉 ケチャップ チャツネ トマトペースト しょうゆ ウスターソース ターメリック クミン カルダモン
9/1 (月)	校外学習(万博)					
2 (火)	コッペパン 牛乳 鶏肉のレモン和え レンズ豆のスープ	829 34.9	コッペパン でんぷん 米油 さとう 米油	牛乳 鶏肉 ウィンナー レンズまめ	レモン果汁 玉ねぎ にんじん キャベツ どうもろこし パセリ	酒 しお しょうゆ 白ワイン スープベースチキン しお こしょう
3 (水)	わかめごはん 牛乳 じゃが芋のあんかけ こまツナ炒め	737 22.9	米 麦 じゃがいも 米油 さとう ごま油 でんぷん ごま油 さとう ごま	炊込わかめ 牛乳 豚ミンチ ツナ	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン 小松菜 もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお こしょう
4 (木)	ごはん 牛乳 くじらの甘酢かけ ひじきの炒め煮 野菜のすまし汁	723 31.1	米 でんぷん 小麦粉 米油 さとう 米油 さとう	牛乳 くじら ひじき 油あげ わかめ	土生姜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	酒 しょうゆ 酢 しょうゆ 煮干し(だし用) しょうゆ しお 削り節(だし用)
5 (金)	豚丼 牛乳 冬瓜のそぼろ汁	774 31.7	米 こんにやく さとう でんぷん	豚肉 牛乳 鶏ミンチ	土生姜 玉ねぎ 冬瓜 土生姜 にんじん ねぎ 干しいたけ	しょうゆ みりん 酒 削り節(だし) しょうゆ しお 煮干し(だし用)
8 (月)	ジュシー (沖縄の炊き込みご飯) 牛乳 ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそ汁	740 31.3	米 米油 ごま油 じゃがいも	豚肉 牛乳 豚肉 とうふ 鶏卵 花かつお 油あげ	土生姜 にんじん 干しいたけ ゴーヤ 玉ねぎ	酒 しお しょうゆ 削り節(だし用) しお しょうゆ 信州みそ 煮干し(だし用)
9 (火)	味付パン 牛乳 なすのミートグラタン 野菜いっぱいスープ	783 29.8	味付けパン 米油	牛乳 牛ミンチ 豚ミンチ チーズ ベーコン	なす 玉ねぎ パセリ にんじん 玉ねぎ キャベツ	ピューレー ケチャップ トマトペースト しお こしょう スープベースチキン しお ローリエ こしょう
10 (水)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ワンタンスープ	797 28.1	米 でんぷん 米油 さとう 米油 ワンタン ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	土生姜 にんにく 土生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ	しょうゆ ケチャップ コチジャン しお こしょう スープベースチキン
11 (木)	ごはん 牛乳 煮魚(さば) 豚もやし炒め きゃべつとにんじのみそ汁	723 29.5	米 さとう 米油	牛乳 鯖 豚肉 わかめ	土生姜 もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ にんじん	みりん 酒 しょうゆ しお こしょう しょうゆ 信州みそ 煮干し(だし用)

日 (曜)	献立	カロリー (kcal) タンパク(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	
12 (金)	ごはん	723 30.0	米	牛乳		
	牛乳				土生姜 玉ねぎ にんじん	
	八宝菜(かまぼこ)		米油 でんぷん	豚肉 かまぼこ	干しいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ
	大豆とじゃこの揚げ煮		でんぷん 米油 さとう ごま	大豆 かえりじゃこ		しょうゆ
16 (火)	小型コッペパン	865 33.1	コッペパン	牛乳		
	牛乳				パセリ 玉ねぎ	しお こしょう ピューレー ケチャップ
	スパゲティミートソース		スパゲティ オリーブオイル 米油	牛ミンチ 豚ミンチ	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
	バリバリ野菜炒め		米油			
17 (水)	ごはん	838 30.2	米	牛乳		
	牛乳				土生姜	しょうゆ
	かしわのこはく揚げ		でんぷん 米油	鶏肉	にんじん とうもろこし にら	しお こしょう しょうゆ
	ひじきのソテー		米油 さとう	ひじき		赤みそ
	かぼちゃのみそ汁		油あげ	かぼちゃ 玉ねぎ	煮干し(だし用)	
18 (木)	玄米入りごはん	752 28.6	米 もち玄米			
	牛乳			牛乳	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ なす にら	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤
	麻婆なす		米油 さとう ごま油 でんぷん	豚ミンチ		
	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		
19 (金)	世界の料理 アロー・シュ・デ・ポルトガル(たこピラフ)	715 27.5	米 オリーブオイル	たこ	にんにく 玉ねぎ	スープベースチキン しお こしょう ローリエ
	牛乳			牛乳		
	ランショ(ポルトガル風ポトフ)		米油 じゃがいも マカロニ	鶏肉 ひよこ豆 ウィンナー	玉ねぎ にんにく にんじん キャベツ	スープベースチキン しょうゆ しお こしょう カレー粉 しお こしょう
	もやしのカレーソテー		米油		もやし パセリ	
25 (木)	ごはん	817 31.9	米	牛乳		
	牛乳					
	さわらのフライ		小麦粉 パン粉 米油 さとう	さわら 鶏卵		しお こしょう ケチャップ ウスターソース
	もやしのナムル風		ごま油	ちくわ	もやし 小松菜	しょうゆ
	キャベツのみそ汁			とうふ わかめ	キャベツ ねぎ 煮干し(だし用)	
26 (金)	チキンカレー	787 24.3	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 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 カレー粉 ケチャップ チャツネ トマトペースト しょうゆ 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		
	きゅうりのしょうが炒め		ごま油 さとう		きゅうり 土生姜	酢 しょうゆ
29 (月)	セレクトかつ丼 セレクト給食 (ごまみそソース) → (甘辛ウスターソース) →	796 32.7	米 小麦粉 パン粉 米油 さとう (ごま油 すりごま)	鶏肉 鶏卵	キャベツ (にんにく)	しお こしょう しょうゆ 酒 (赤みそ) (みりん ウスターソース)
	牛乳	784		牛乳		
	チンゲン菜のスープ	31.9		豚肉	チンゲン菜 たけのこ 玉ねぎ にんじん 土生姜	スープベースチキン しょうゆ しお こしょう
30 (火)	ミルクパン	782 29.0	ミルクパン			
	牛乳			牛乳		
	なすのシチュー		小麦粉 米油	豚肉	玉ねぎ にんじん なす	しお こしょう 赤ワイン オールスパイス ケチャップ ウスターソース
	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

給食食材 産地情報

～8,9月の主な食材の産地をお知らせします。～

米	京都
牛乳	京都

さば	京都
きびなご	長崎
さわら	京都
くじら	北西太平洋

牛肉	北海道他
豚肉	宮崎・鹿児島他
鶏肉	国産
鶏卵	京都

長岡京市地元産	
なす	

にんじん	北海道他	ピーマン	高知他
キャベツ	長野他	ニラ	高知
パセリ	長野他	土生姜	高知
かぼちゃ	北海道他	にんにく	青森
セロリー	長野他	きゅうり	京都他
たけのこ(水煮)	京都	ゴーヤ	京都他
しめじ	福岡他	ねぎ	京都他
		キムチ	滋賀他

食材の納入状況により、変更になる場合もありますのでご了承ください。