

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



実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			調味料その他	栄 養 量			
日	曜		主に体の組織を作る (あかのたべもの)	主に体の調子をととのえる (みどりのたべもの)	主にエネルギーになる (きいろのたべもの)		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
27	木	タコライス 牛乳 もずくのだまごスープ 冷凍みかん	ひよこ豆 牛肉ひき肉 豚ひき肉 牛乳 もずく 豆腐 鶏卵	玉ねぎ にんにく にんにく レモン果汁 キャベツ ねぎ 冷凍みかん	米 米油 片栗粉	カレー粉 クミン 塩 ウスターソース こしょう ケチャップ タバスコ スープ ベーシキン しょうゆ	756	29.5	20.9	2.9
28	金	ごはん 牛乳 かしわのごまから揚げ ひじきの炒め煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油あげ わかめ	土生姜 ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ	米 片栗粉 米油 三温糖 ごま	酒 塩 しょうゆ みりん 煮干し(だし用) みそ	825	31.2	27.1	3.2
31	月	野菜カレー 牛乳 ヨーグルト和え	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ 牛乳 ヨーグル ト	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんにく なす かぼちゃ ピーマン セロリ りんご缶 黄桃缶	米 麦 米油 バター 薄力粉	塩 こしょう しょうゆ カレー粉 ケチャップ トマトペースト ウスターソース ターメリック クミン カルダモン	828	26.7	22.2	2.0
1	火	小型コッペパン 牛乳 スパゲティミートソース おたすけ備蓄ソー カンパン	 牛乳 牛肉ひき肉 豚ひき肉 ひじき ツナ	玉ねぎ とうもろこし	パン スパゲティ オリーブオイル 米油 三温糖 カンパン	塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ しょうゆ	812	31.9	27.9	2.9
2	水	豚キムチごはん 牛乳 きびなごのチーズ揚げ キャベツのみそ汁		白菜キムチ にんにく キャベツ ねぎ	米 米油 薄力粉 コーンスターチ	塩 酒 しょうゆ みそ 煮干し(だし用)	679	31.0	21.1	3.9
3	木	わかめごはん 牛乳 肉かぼちゃ もやしとツナのソテー	わかめ 牛乳 豚肉 ツナ	かぼちゃ 玉ねぎ にんにく もやし	米 麦 系こんにやく 米油 三温糖	しょうゆ みりん 酢	708	27.1	17.5	2.3
4	金	ごはん 牛乳 くじらの甘酢かけ バリバリ野菜炒め むらくも汁	牛乳 くじら 鶏卵 わかめ	土生姜 キャベツ にんにく もやし なら ねぎ	米 片栗粉 薄力粉 米油 三温糖	酒 しょうゆ 酢 塩 こしょう 削り節(だし用)	673	30.9	15.2	2.7
7	月	ソースカツ丼 牛乳 玉ねぎのみそ汁	鶏肉 鶏卵 牛乳 豆腐 わかめ	キャベツ ねぎ 玉ねぎ	米 薄力粉 パン粉 米油 三温糖	塩 こしょう みりん しょうゆ ウスターソース みそ 煮干し(だし用)	689	28.4	22.5	3.1
8	火	コッペパン チーズ 牛乳 ラビュタのシチュー もやしのカレーソテー	チーズ 牛乳 豚肉	玉ねぎ にんにく もやし パセリ	パン 薄力粉 米油 じゃがいも	しお こしょう オリーブ 油 ケチャップ 赤ワイン ウスターソース	684	28.0	25.7	3.1
9	水	枝豆ごはん 牛乳 つばすの甘酢ソースかけ 具だくさん豆乳汁	牛乳 つばす 豚肉 豆乳	枝豆 土生姜 ねぎ 玉ねぎ にんにく キャベツ しめじ えのきだけ	米 薄力粉 片栗粉 米油 ごま油 三温糖	塩 酒 しょうゆ 酢 みそ みりん 削り節(だし用)	784	33.3	26.5	3.2
10	木	ごはん 牛乳 八宝菜(かまぼこ) 大豆のいそ煮	牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆 ひじき	土生姜 玉ねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ もやし キャベツ	米 米油 片栗粉 三温糖	塩 しょうゆ 煮干し(だし用)	714	29.2	17.3	2.2
11	金	ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 夏野菜の白みそだれ すまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐	土生姜 にんにく かぼちゃ なす 三度豆 えのきだけ ねぎ	米 三温糖 米油 ごま	しょうゆ 酢 酒 みりん みそ 削り節(だし用)	691	24.3	19.7	2.3
14	月	中華おこわ 牛乳 ゴーヤチャンプルー もやしスープ	豚肉 牛乳 豆腐 鶏卵 花かつお ベーコン	たけのこ にんにく 玉ねぎ しめじ ゴーヤ とうもろこし もやし ねぎ	米 もち米 ごま油 三温糖	しょうゆ 酒 塩 削り節(だし用)	673	30.8	22.1	2.6

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			調味料その他	栄 養 量			
日	曜		主に体の組織を作る (あかのたべもの)	主に体の調子をととのえる (みどりのたべもの)	主にエネルギーになる (きいろのたべもの)		エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
15	火	味付パン 牛乳 スパイシーチキン 野菜いっぱいスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ	パン 薄力粉 片栗粉 米油	酒 塩 こしょう カレー粉 パプリカ スープベースチキン チリパウダー ローリエ	710	31.1	27.9	2.9
16	水	玄米ごはん 牛乳 麻婆なす 大豆とじゃこのあげ煮	牛乳 豚ひき肉 大豆 かえりじゃこ	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 にはら	米 もち玄米 米油 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま	しょうゆ 酒 みそ 豆板醤	724	29.0	20.4	1.9
17	木	ごはん 牛乳 煮魚(さば) 野菜炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 さば 豆腐 わかめ	土生姜 キャベツ にんじん もやし にはら ねぎ	米 三温糖 米油	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう みそ 煮干し(だし用)	683	27.6	16.7	3.3
18	金	豚丼 牛乳 キャベツとにんじんのみそ汁 月見だんご	豚肉 牛乳 わかめ きな粉	土生姜 玉ねぎ キャベツ にんじん	米 つきこんにやく 三温糖 上新粉 白玉粉	みりん 酒 しょうゆ みそ 削り節(だし用) 塩	816	31.2	19.9	2.9
21 22 23	月 火 水	21日  ・22日 国民の休日・23日 秋分の日 								
24 25	木 金	中間テスト (給食はありません)								
28	月	わかめごはん 牛乳 じゃが芋のあんかけ 三色野菜炒め	わかめ 牛乳 豚ひき肉	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン もやし にはら	米 麦 じゃがいも 米油 三温糖 ごま油 片栗粉 ごま	しょうゆ 塩 こしょう	673	21.3	15.8	2.5
29	火	ミルクパン 牛乳 なすのミートグラタン ABCスープ	牛乳 牛肉ひき肉 豚ひき肉 チーズ ベーコン	なす 玉ねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	パン 米油 マカロニ	トマトピューレ ケチャップ トマトペースト こしょう 塩 スープベースチキン	689	28.7	24.5	3.0
30	水	チキンカレー 牛乳 きゅうりのしょうが炒め	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ 牛乳	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリ きゅうり	米 麦 米油 じゃがいも バター 薄力粉 ごま油 三温糖	塩 こしょう しょうゆ カレー粉 ケチャップ トマトペースト ウスターソース ターメリック クミン カルダモン 酢	748	24.4	21.6	2.4

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。～
(資料提供(財)京都府学校給食会)

米	京都
牛乳	京都

牛肉	北海道他
豚肉	愛知・宮崎他
鶏肉	国産
鶏卵	京都

さば	長崎
きびなご	長崎
つばす	岩手
くじら	北西太平洋

長岡京市地元産	
なす	

じゃがいも	北海道他	ピーマン	高知他
にんじん	北海道他	ニラ	高知
キャベツ	群馬他	土生姜	高知
パセリ	長野他	にんにく	青森
かぼちゃ	北海道他	きゅうり	京都・滋賀
セロリー	長野他	ゴーヤ	長崎他
三度豆	鹿児島	たけのこ(水煮)	京都
しめじ	福岡他	切干大根	宮崎

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。