



7月 こんだてよていひょう



R5.7

☆牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

長岡京市立長岡第六小学校

日付	こんだてめい			エネルギー (kcal) たんぱく しつ(%)	おもなざいりょう			そのたの ちょうみりょう	
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず		エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしを ととのえる		
3 (月)	むぎごはん		スープカレー きゅうりのしょうが炒め	556 22	こめ ごまあぶら むぎ じゃがいも	あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ にんじん しょうが きゅうり マッシュルーム	カレーこ ウスターソース ケチャップ こしょう す トマト-スト しょうゆ ワイン 加味粉 しお	
4 (火)	こがたパン	なつ 夏パスタ 野菜炒め		666 24	パン お-あぶら	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	パセリ なす たまねぎ コーン トマト キャベツ にんじん もやし	しお こしょう ケチャップ しょうゆ
5 (水)	ごはん		とりそぼろ丼 大豆の磯煮 かぼちゃのみそ汁 冷凍みかん	657 29	こめ あぶら	さとう	ぎゅうにゅう きざみのり とりミンチ だいず ひじき あかみそ あぶらあげ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが かぼちゃ みかん	しょうゆ みりん にぼし(だし)
6 (木)	げんまいりごはん	まい 麻婆なす きびなごのチーズ揚げ		620 24	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう でんぶん コーンスターチ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ たまご こなチーズ きびなご あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ なす いら	しょうゆ さけ トバツツ
7 (金)	ごはん		あじの南蛮漬け もやしのカレーソテー 七タ汁 セタこんだて	577 22	こめ でんぶん さとう こめこマカロニ	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう あじ くきわかめ	もやし パセリ しいたけ にんじん ねぎ	しょうゆ みりん す しお けずりぶし(だし) 加こ こしょう うすくちしょうゆ
10 (月)	わかめごはん	きりぼしいごん 切干大根とじゃが芋の煮物 きゅうりの中華炒め		567 19	こめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	むぎ つきこんにやく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	きりぼしだいごん きゅうり にんじん	しょうゆ しお す
11 (火)	あじつけパン		ラタトゥイユグラタン 野菜いっぱいスープ	607 22	パン じゃがいも	お-あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ベーコン	なす たまねぎ トマト にんにく パセリ にんじん キャベツ	しお こしょう スープベースチキン
12 (水)	ごはん		チキンカツ ひじきの炒め煮 たまご 玉ねぎのみそ汁	737 29	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき あぶらあげ とうふ わかめ しんしゅうみそ	にんじん ねぎ たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ にぼし(だし) けずりぶし(だし)
13 (木)	えだまめごはん	やきざかな さば 焼魚(鯖) まんがんじとうがらし 万願寺唐辛子とじゃこの炊いたん とうがん 冬瓜のそぼろ汁		592 28	こめ あぶら	さとう でんぶん	ぎゅうにゅう しらすぼし とりミンチ さば	えだまめ にんじん とうがん しょうが まんがんじとうがらし ねぎ	しお さけ しょうゆ うすくちしょうゆ にぼし(だし)
14 (金)	むぎごはん		チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	684 21	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく ヨーグルト チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー みかん	しお こしょう 加こ ケチャップ トマト-スト チャップ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン 加味粉

給食食材 産地情報

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。7月の主な食材の産地は以下のとおりです。
(資料提供(財)京都市学校給食会)

米 京都産キヌヒカリ
麦 福井
もち玄米 北海道

牛乳 京都

豚肉 愛知他
鶏肉 京都
卵 京都

万願寺唐辛子 京都
キャベツ 滋賀他
にんじん 長崎
にんにく 青森
レタス 長野他
にら 高知
ねぎ 京都他
パセリ 長野
マッシュルーム 岡山
ごぼう 大分

冷凍えだまめ 北海道
セロリー 長野他
しょうが 天橋立
ズッキーニ 京都他
トマト 京都他
とうがん 岡山他
かぼちゃ 長崎他
切干大根 宮崎
コーン 北海道
じゃがいも 長崎

北海道
長野他
天橋立
京都他
京都他
岡山他
長崎他
宮崎
北海道
長崎

さば 京都
あじ 長崎
きびなご 長崎他
しらす干し 兵庫他



長岡京市地元産



なす
きゅうり
たまねぎ
じゃがいも



*食材の入荷状況等都合により変更になる
場合もありますのでご了承ください。

