



# 8月 9月 こんだてよていひょう



R5.8~9

★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) たんぱく質 (g)	おもなざいりょう			その他の ちょうみりょう
	しゅよく	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	
30 (水)		かしわのごまから揚げ ひじきのりー みそ汁(信・きゃべつ・にんじん)	663 23.5	こめ すりごま さとう しろいりごま	あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ひじき わかめ しんじゅうみそ	しょうが ねぎ にんじん ホールコーン キャベツ たまねぎ	にぼし(だし) さけ しょうゆ みりん しお こしょう うすくちしょうゆ
31 (木)		野菜カレー フルーツのヨーグルトあえ	703 22.3	こめ こむぎこ バター	あぶら むぎ	ぎゅうにゅう ヨーグルト とりにく スキムミルク こなチーズ	しょうが にんじん たまねぎ なす ピーマン セロリー	しお こしょう 加ーこ ケチャップ トマトソース チョコレ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン 加がー
1 (金)		焼きウィンナー 切干大根とわかめのみそ汁 みかん缶	608 22.6	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ツナ あぶらあげ ポークウィンナー しんじゅうみそ	ホールコーン たまねぎ きりぼしだいこん みかんかん	さけ しお カレーこ ケチャップ ウスターソース にぼし(だし)
4 (月)		切干大根とじゃが芋の煮物 きゅうりのヘルシーソテー	566 18.5	こめ じゃがいも あぶら さとう	むぎ つきこんにゃく さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	きりぼしだいこん きゅうり にんじん かてん	しょうゆ うすくちしょうゆ す とうぼんじゅん
5 (火)		なすのシチュー カントリーポテト	723 23.9	あじつげばん あぶら	こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こなチーズ	たまねぎ にんじん なす	しお こしょう オールスパイス ケチャップ ウスターソース あかワイン
6 (水)		ゴーヤチャンプルー わかめスープ	593 25.6	こめ ごまあぶら	もちごめ さとう	ぎゅうにゅう はなかつお ぶたにく わかめ とうふ たまご	たけのこ たまねぎ にがり ねぎ ホールコーン	しょうゆ さけ しお スープベースチキン
7 (木)		魚のフライカテルソースそえ ピリ辛センイ みそ汁(赤・キャベツ)	687 29.3	こめ パンこ さとう	こむぎこ ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく わかめ	いとこんにゃく たけのこ もやし にんじん しょうが キャベツ	にぼし(だし) しょうゆ しお こしょう ケチャップ さけ ウスターソース とうぼんじゅん
8 (金)		肉みそ丼 もやしスープ	609 21.9	こめ しろいりごま でんぷん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく あかみそ	たまねぎ にんじん ホールコーン きりぼしだいこん もやし	しょうゆ みりん さけ とうぼんじゅん うすくちしょうゆ けすりぶし(だし) しお
11 (月)		麻婆なす かしわのこはく揚げ	705 27	こめ あぶら ごまあぶら	げんまい さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん にがり たまご	しょうゆ さけ とうぼんじゅん
12 (火)		スパゲティミートソース 野菜炒め	679 26.1	こめ がたパン がーあぶら	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん にがり	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ しょうゆ
13 (水)		チキンカレー きゅうりのしょうが炒め	647 20.6	こめ あぶら バター ごまあぶら	むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう こなちーず とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ にんじん きゅうり セロリー	しお こしょう 加ーこ ケチャップ トマトソース チョコレ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン 加がー
14 (木)		さんまの筒煮 カラフルきんぴら みそ汁(信・玉ねぎ)	687 24.7	こめ あぶら	さとう	ぎゅうにゅう さんま ベーコン とうふ わかめ しんじゅうみそ	ごぼう ピーマン ねぎ たまねぎ にんじん いとこんにゃく	みりん さけ しょうゆ
15 (金)		ちくわのチーズ磯辺揚げ ひじきの炒め煮 野菜のすまし汁	662 22.4	こめ あぶら	さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう やきちくわ あおのり ひじき わかめ あぶらあげ	にんじん たまねぎ えのき	にぼし(だし) しょうゆ うすくちしょうゆ しお
19 (火)		なすのミートグラタン 野菜いっぱいスープ	581 24.3	こめ あぶら	あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ ベーコン	なす パセリ たまねぎ にんじん キャベツ	スープベース トマトピューレ ケチャップ トマトペースト しお こしょう
20 (水)		鯖の竜田揚げ 糸寒天のスープ	610 24.1	こめ あぶら	ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう さば ベーコン	しょうが にんじん チンゲンサイ いとかてん キャベツ ほししいたけ	スープベース さけ しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ
21 (木)		八宝菜 大豆の磯煮	590 24.7	こめ でんぷん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび ひじき	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし	にぼし(だし) しお しょうゆ
22 (金)		くじらの甘酢かけ 豚もやし炒め 親子スープ	633 30.2	こめ さとう でんぷん	こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう くじら ぶたひきにく たまご とりにく	しょうが にんじん もやし ほうれんそう	さけ しょうゆ す しお こしょう うすくちしょうゆ
25 (月)		じゃがいものあんかけ きゃべつのつるつる炒め	610 18.3	こめ じゃがいも さとう でんぷん	むぎ あぶら ごまあぶら マロニー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン ほししいたけ	しょうゆ しお こしょう さけ
26 (火)		チリコンカン もやしとツナのソテー デザートセレクト	757 28.9	バターパン しろさとう さとう	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ ぎゅうひきにく だいす	たまねぎ にんじん もやし みかんかん パインかん こなかてん	カレーこ オールスパイス しお さけ ケチャップ しょうゆ す
27 (水)		ホルモン揚げ 夏野菜のみそ炒め すまし汁	656 22.4	こめ パンこ さとう ごまあぶら	こむぎこ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう やきちくわ たまご ぶたにく とうふ あかみそ	なす ピーマン ねぎ にんじん えのき	さけ みりん しょうゆ ウスターソース さけ うすくちしょうゆ しお
28 (木)		ワンタンスープ	607 22.6	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ ワンタン	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ひよこまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん にんじん しょうが たけのこ ほししいたけ キャベツ	カレーこ しお ウスターソース ケチャップ こしょう
29 (金)		きのこ豚丼 はりはりキムチ みたらしだんこ	688 25.9	こめ あぶら しろいりごま つきこんにゃく	しらたまご さとう しょうしんこ でんぷん	ぎゅうにゅう しらすぼし ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ きりぼしだいこん しょうが ほししいたけ にがり	さけ みりん しょうゆ

## 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。8・9月の主な食材の産地は以下のとおりです。  
(資料提供 (財) 京都府学校給食会)

米 京都(キヌヒカリ)  
麦 福井  
玄米 北海道

牛肉 北海道他  
豚肉 鹿児島他  
鶏肉 京都  
卵 京都

牛乳 京都

さんま 長崎  
さば 京都  
くじら 北西太平洋  
ホキ ニュージール

じゃがいも 北海道他  
にんじん 北海道他  
きゅうり 京都他  
土生姜 高知  
セロリー 静岡他  
かぼちゃ 北海道他

たまねぎ 北海道他  
キャベツ 群馬他  
パセリ 香川他  
にんにく 青森  
さつまいも 徳島  
しめじ 福岡他

長岡京市地元産

なす



\*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。