



# 10月こんだてよていひょう



R5.10

★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<br>(kcal)<br>たんぱくし<br>(g) | お も な ざ い り ょ う                     |                                  |                                                   |                |                                   |                                 | その他の<br>ちょうみりょう                                                                   |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|        | しゅよく                                                                                | ぎゅう<br>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                    |                                 |                                                                                   |
| 2 (月)  |    | とうふ<br>豆腐                                     | ごもく に<br>五目煮<br>こまつな炒め               | 650<br>24.9                     | こめ<br>さとう<br>すりごま                   | あぶら<br>ごまあぶら                     | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ツナ                              | とうふ<br>ひじき     | にんじん<br>ごぼう<br>こまつな               | たまねぎ<br>ねぎ<br>もやし               | さけ<br>しょうゆ<br>しお<br>こしょう                                                          |
| 3 (火)  |    | あき<br>秋                                       | スパゲティ<br>野菜炒め                        | 681<br>26.2                     | コッパパン<br>かりー                        | スパゲティ<br>あぶら                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたミンチ<br>ぎゅうミンチ                         |                | パセリ<br>なす<br>にんじん<br>にら           | たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし             | しお<br>こしょう<br>トマトピューレ<br>ケチャップ<br>しょうゆ                                            |
| 4 (水)  |    | ちくわのカレー揚げ<br>野菜のすまし汁                          |                                      | 667<br>25.2                     | こめ<br>さとう<br>あぶら                    | しろいりごま<br>こむぎこ                   | ぎゅうにゅう<br>あぶらあげ<br>わかめ                            | しらすぼし<br>やきちくわ | にんじん<br>たまねぎ<br>えのきだけ             | たけのこ<br>キャベツ                    | しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>みりん<br>さけ<br>かれーこ<br>し<br>お<br>けすりぶし (だし)                     |
| 5 (木)  |    | にぎかな<br>煮魚 (さば)                               | ぶた<br>豚もやし炒め<br>みそ汁 (信<br>キャベツ・にんじん) | 602<br>24.6                     | こめ<br>さとう                           | あぶら                              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>しんしゅうみそ                         | さば<br>わかめ      | つちしょうが<br>にら<br>たまねぎ              | もやし<br>キャベツ<br>にんじん             | みりん<br>さけ<br>しょうゆ<br>しお<br>こしょう<br>にぼし (だし)                                       |
| 6 (金)  |    | チキンカツ<br>いとこ汁                                 | きゃべつとウィンナーのソテー                       | 743<br>28.1                     | こめ<br>パンこ<br>さとう                    | こむぎこ<br>あぶら                      | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>たまご<br>あずき<br>しんしゅうみそ           | ウィンナー          | キャベツ<br>なす                        | チンゲンサイ<br>かぼちゃ                  | しお<br>こしょう<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>けすりぶし (だし)                  |
| 10 (火) |    | コーンポテトグラタン<br>糸寒天のスープ                         |                                      | 638<br>23.7                     | こくとうパン<br>あぶら                       | じゃがいも<br>ごまあぶら                   | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>ケルマチーズ                          |                | たまねぎ<br>いとかなてん<br>キャベツ<br>ほししいたけ  | カレー<br>チンゲンサイ<br>にんじん<br>つちしょうが | しお<br>こしょう<br>うすくちしょうゆ<br>スープベース                                                  |
| 11 (水) |    | にしんなす<br>キャベツのツナ炒め<br>もずくスープ                  |                                      | 588<br>22.6                     | こめ<br>ごまあぶら<br>でんぶん                 | さとう<br>しろいりごま                    | ぎゅうにゅう<br>ツナ<br>とうふ<br>たまご                        | にしん<br>もずく     | なす<br>にら                          | キャベツ<br>ねぎ                      | みりん<br>さけ<br>しょうゆ<br>しお<br>こしょう<br>しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>スープベース                     |
| 12 (木) |   | セレクトチキン (フライドチキン、<br>ひじきのがーリック炒め<br>みそ汁 (小松菜) | てりやき<br>照焼)                          | 708<br>26.2                     | こめ<br>こむぎこ<br>あぶら<br>さとう            | むぎ<br>でんぶん<br>ごまあぶら<br>オリーブあぶら   | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>わかめ<br>とりにく<br>あぶらあげ<br>しんしゅうみそ | ひじき            | つちしょうが<br>ピーマン<br>にんにく            | ねぎ<br>ホールコーン<br>こまつな            | さけ<br>しょうゆ<br>す<br>しお<br>こしょう<br>にぼし (だし)                                         |
| 13 (金) |  | チキンカレー<br>フルーツのヨーグルトあえ (みかん)                  |                                      | 684<br>21.4                     | こめ<br>あぶら<br>バター                    | むぎ<br>じゃがいも<br>こむぎこ              | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト<br>とりにく<br>スキムミルク<br>こなチーズ        |                | にんにく<br>たまねぎ<br>セロリー              | つちしょうが<br>にんじん<br>みかんかん         | しお<br>こしょう<br>カレーこ<br>ケチャップ<br>トマトソース<br>ウスターソース<br>しょうゆ<br>ターメリック<br>クミン<br>カレー粉 |
| 17 (火) |  | あき<br>秋の恵みのシチュー<br>キャベツのソテー                   |                                      | 647<br>21.2                     | コッパパン<br>さつまいも<br>こむぎこ              | あぶら<br>バター                       | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>スキムミルク                          |                | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>キャベツ           | にんじん<br>チンゲンサイ                  | しお<br>こしょう<br>スープベース                                                              |
| 18 (水) |  | まーぼー豆腐<br>麻婆豆腐<br>じゃこのカレー風味揚げ                 | ふうみ<br>肉み                            | 637<br>26.1                     | こめ<br>あぶら<br>ごまあぶら<br>こむぎこ          | げんまい<br>さとう<br>でんぶん              | ぎゅうにゅう<br>ぶたミンチ<br>とうふ<br>あおのり<br>わかめ             | たづくり<br>あかみそ   | つちしょうが<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>にら      | にんにく<br>にんじん<br>ほししいたけ          | しょうゆ<br>さけ<br>とうばんじゃん<br>かれーこ                                                     |
| 19 (木) |  | きびなごのチーズ揚げ<br>みそ汁 (玉ねぎ)                       |                                      | 581<br>25.5                     | こめ<br>こむぎこ<br>コーンスターチ               | あぶら                              | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>ぶたにく<br>たまご<br>わかめ<br>しんしゅうみそ    | こなチーズ          | にんじん<br>たまねぎ<br>ねぎ                |                                 | しお<br>しょうゆ<br>さけ<br>けすりぶし (だし)                                                    |
| 20 (金) |  | はっほうさい<br>八宝菜<br>大豆の磯煮                        |                                      | 590<br>24.7                     | こめ<br>でんぶん                          | あぶら<br>さとう                       | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>むきえび<br>ひじき                     | ぶたにく<br>だいす    | つちしょうが<br>にんじん<br>たけのこ<br>キャベツ    | たまねぎ<br>ほししいたけ<br>もやし           | しお<br>しょうゆ<br>にぼし (だし)                                                            |
| 23 (月) |  | だいこん<br>大根と豚肉の煮つけ<br>もやしとツナのソテー               |                                      | 577<br>20.3                     | こめ<br>あぶら<br>ごまあぶら                  | むぎ<br>さとう                        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>わかめ<br>ツナ                       |                | にんにく<br>だいこん<br>こんにゃく<br>もやし      | つちしょうが<br>にんじん<br>グリーンピース       | しょうゆ<br>さけ<br>す                                                                   |
| 24 (火) |  | さつまいもと大豆の揚げ煮<br>ワンタンスープ                       |                                      | 647<br>21.9                     | パン<br>でんぶん<br>くろざとう<br>あぶら          | さつまいも<br>さとう<br>ワンタン             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいす                             |                | つちしょうが<br>たけのこ<br>キャベツ<br>ねぎ      | にんじん<br>ほししいたけ<br>もやし           | しお<br>こしょう<br>スープベース                                                              |
| 25 (水) |  | ユーリンチー<br>もやしのカレーソテー<br>みそ汁 (赤<br>キャベツ)       | 新メニュー                                | 666<br>25.3                     | こめ<br>あぶら<br>さとう                    | でんぶん<br>ごまあぶら                    | ぎゅうにゅう<br>とうふ<br>わかめ<br>あかみそ                      | とりにく<br>わかめ    | ねぎ<br>にんにく<br>パセリ                 | つちしょうが<br>もやし<br>キャベツ           | さけ<br>しお<br>しょうゆ<br>す<br>かれーこ<br>こしょう<br>にぼし (だし)                                 |
| 26 (木) |  | さわらの照焼<br>ごもくきんぴら<br>みそ汁 (信<br>じゃがいも)         | てりやき<br>照焼)                          | 658<br>27.2                     | こめ<br>でんぶん<br>あぶら<br>じゃがいも          | さとう<br>こんにゃく<br>しろいりごま           | ぎゅうにゅう<br>さわら<br>やきちくわ<br>しんしゅうみそ                 | あぶらあげ          | ごぼう<br>つちしょうが                     | にんじん<br>たまねぎ                    | みりん<br>さけ<br>しょうゆ<br>にぼし (だし)                                                     |
| 27 (金) |  | あつあ<br>厚揚げの中華炒め煮<br>ニラ玉スープ                    | ちゅうな<br>中華)                          | 575<br>21                       | こめ<br>しろいりごま<br>さとう<br>あぶら          | さつまいも<br>ごまあぶら<br>でんぶん<br>じゃがいも  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あつあげ<br>ベーコン<br>たまご             |                | こまつな<br>しめじ<br>たまねぎ               | にんじん<br>にんにく<br>にら              | さけ<br>しお<br>うすくちしょうゆ<br>スープベース                                                    |
| 30 (月) |  | カリカリじゃこ大豆<br>じゃが芋のあんかけ<br>きゃべつのつるつる炒め         |                                      | 664<br>24.1                     | こめ<br>さとう<br>あぶら<br>でんぶん            | しろいりごま<br>じゃがいも<br>ごまあぶら<br>マロニー | ぎゅうにゅう<br>たづくり<br>だいす<br>ぶたミンチ<br>ベーコン            |                | つちしょうが<br>にんじん<br>ピーマン<br>にら      | たまねぎ<br>しいたけ<br>キャベツ            | しょうゆ<br>みりん<br>す<br>こしょう<br>さけ                                                    |
| 31 (火) |  | かしわのこはくあげ<br>ぶどうゼリー                           |                                      | 724<br>27.8                     | コッパパン<br>あぶら<br>でんぶん<br>アルファベットマカロニ | さとう                              | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>とりにく                            |                | つちしょうが<br>たまねぎ<br>ホールコーン<br>ぶどうかん | キャベツ<br>にんじん<br>パセリ<br>こなかなてん   | しょうゆ<br>しお<br>こしょう<br>スープベース                                                      |

## 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。  
10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    | 京都産ヌヒカリ    |
| 麦    | 福井 玄米 北海道他 |
| 牛乳   | 京都         |
| 豚肉   | 愛知他        |
| 鶏肉   | 京都         |
| 牛ひき肉 | 北海道        |
| 卵    | 京都         |

|     |     |
|-----|-----|
| さわら | 国内  |
| にしん | ロシア |
| さば  | 京都他 |



\*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。

|       |     |      |      |       |      |
|-------|-----|------|------|-------|------|
| じゃがいも | 北海道 | たまねぎ | 北海道他 | にんじん  | 北海道他 |
| きゃべつ  | 長野他 | パセリ  | 長野他  | 土生姜   | 高知   |
| にんにく  | 青森  | セロリー | 長野他  | さつまいも | 茨城他  |
| 小松菜   | 京都他 | ごぼう  | 長野他  | しめじ   | 長野他  |
| にら    | 高知  | ピーマン | 茨城他  |       |      |

長岡京市地産

なす  
ねぎ  
小松菜  
ほうれん草