8月→9月 こんだてよていひょう

R6.8～9

長岡京市立長岡第六小学校

☆牛乳１本（200ｍｌ）が毎日つきます。

日付	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)	おもなざいりょう 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	そのたのちょうみりょう
28（水）	ごはん		かしわのこはく揚げ　じゃが芋のみそ汁 キャベツのつるつる炒め	709 26.2	こめ　でんぷん あぶら　マロニー じゃがいも　さとう	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　あぶらあげ しんしゅうみそ	しょうが　キャベツ にら　たまねぎ	にぼし（だし）　さけ しょうゆ　しお こしょう
29（木）	むぎごはん		野菜カレー フルーツのヨーグルトあえ（みかん）	689 22.4	こめ　あぶら こむぎこ　むぎ バター	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	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん なす　セロリ　かぼちゃ ピーマン　みかん	しお　こしょう　ｶﾚｰこ ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ　ﾁｬﾂﾈ ｳｽﾀｰｿｰｽ　しょうゆ　ﾀｰﾒﾘｯｸ ｸﾐﾝ　ｶﾙﾀﾞﾓﾝ
30（金）	ごはん		防災給食 セルフおにぎり（ツナそぼろ） 炊き出し豚汁　冷凍みかん	623 23.6	こめ　さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう　のり ツナ　ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ	にんじん　たまねぎ キャベツ　ねぎ みかん	しょうゆ にぼし（だし）
2（月）	ごはん		鶏肉の生姜焼き　キャベツのみそ汁 ゴーヤチャンプルー	608 29.8	こめ　さとう でんぷん　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ぶたにく　とうふ たまご　はなかつお わかめ	しょうが　ゴーヤ キャベツ　たまねぎ にんじん	しょうゆ　みりん　さけ しお　にぼし（だし）
3（火）	あじつけパン		なすのミートグラタン 野菜いっぱいスープ	628 24.4	あじつけぱん　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　たまねぎ パセリ　にんじん キャベツ	トマトピューレ　しお ケチャップ　こしょう トマトペースト
4（水）	ごはん		くじらの甘酢かけ　切干大根の煮つけ 玉ねぎのみそ汁	626 26.6	こめ　でんぷん こむぎこ　あぶら さとう	ぎゅうにゅう　くじら あぶらあげ　わかめ	しょうが　キャベツ にんじん　ねぎ たまねぎ きりぼしだいこん	さけ　しょうゆ　す にぼし（だし）
5（木）	ごはん		魚のフライカクテルソースぞえ ひじきのソテー　小松菜スープ	657 25.3	こめ　でんぷん パンこ　こむぎこ さとう　あぶら	ぎゅうにゅう　たまご ひじき　ベーコン わかめ	にんじん　ホールコーン にら　こまつな ねぎ	しお　こしょう　ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ
6（金）	ごはん		豚丼　キャベツのツナ炒め プリン	671 28.7	こめ　こんにゃく さとう　ごまあぶら しろいりごま	ぎゅうにゅう　ツナ ぶたにく　スキムミルク	たまねぎ　キャベツ にら	しょうゆ　みりん　さけ しお　こしょう
9（月）	わかめごはん		切干大根とじゃが芋の煮物 こまツナ炒め	594 20.4	こめ　むぎ じゃがいも　こんにゃく あぶら　さとう ごまあぶら　すりごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかめ　ツナ	こまつな　もやし にんじん きりぼしだいこん	しょうゆ　しお こしょう
10（火）	バターパン		鶏肉のバーベキューソース ＡＢＣスープ	640 28.2	バターパン　さとう マカロニ　あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン	しょうが　にんにく れもん　キャベツ たまねぎ　にんじん ホールコーン　パセリ	スープベース しお　こしょう チャツネ　ケチャップ しょうゆ　さけ
11（水）	ちゅうかおこわ		さわらのレモンしょうゆ焼き ワンタンスープ	582 26.4	こめ　もちごめ ごまあぶら　さとう あぶら　ワンタン	ぎゅうにゅう　さわら ぶたにく	たけのこ　にんじん たまねぎ　しめじ れもん　しょうが ほししいたけ　キャベツ	しょうゆ　さけ　しお みりん　こしょう スープベース
12（木）	むぎごはん		チキンカレー きゅうりの生姜炒め	645 20.3	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも バター　こむぎこ ごまあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　こなチーズ とりにく　スキムミルク	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん セロリー　きゅうり	しお　こしょう　ｶﾚｰこ ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ　ﾁｬﾂﾈ ｳｽﾀｰｿｰｽ　しょうゆ　ﾀｰﾒﾘｯｸ ｸﾐﾝ　ｶﾙﾀﾞﾓﾝ
13（金）	げんまいいりごはん		麻婆茄子 きびなごのﾁｰｽﾞ揚げ	618 23.6	こめ　げんまい あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん こむぎこ　ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく たまご　こなチーズ あかみそ	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん たけのこ　ほししいたけ なす　にら	しょうゆ　さけ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ
17（火）	コッペパン		なすのシチュー　月見団子 もやしとツナのソテー	673 26.8	コッペパン　こむぎこ あぶら　さとう じょうしんこ　しらたまこ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ツナ　きなこ	たまねぎ　にんじん なす　もやし	しお　こしょう　しょうゆ ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ　ケチャップ　す ウスターソース　あかワイン
18（水）	ごはん		行事食「お月見」調理員さんたちの手作りです♪ 揚げ鶏の甘酢ｿｰｽがけ 焼きそば風炒め　かきたま汁	688 26.5	こめ　こむぎこ でんぷん　あぶら ごまあぶら　さとう マロニー	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　たまご とうふ　わかめ	しょうが　ねぎ キャベツ　ピーマン にんじん	けずりぶし（だし）こしょう さけ　しょうゆ　す　しお やきそばｿｰｽ　うすくちしょうゆ
19（木）	ごはん		鶏肉のさっぱり煮　カラフルきんぴら かぼちゃのみそ汁	630 22.2	こめ　さとう あぶら	ぎゅうにゅう　とりにくてば ベーコン　あぶらあげ	しょうが　にんにく ごぼう　にんじん こんにゃく　ピーマン かぼちゃ　たまねぎ	にぼし（だし）　しょうゆ す　みりん
20（金）	ごはん		手羽元を煮込みます。かぶりついて食べてみましょう。 魚の南蛮漬け なすの味噌炒め　野菜のすまし汁	681 24.7	こめ　こむぎこ でんぷん　あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく わかめ　あかみそ	なす　にんにく たまねぎ　えのき にんじん	けずりぶし（だし）しょうゆ す　みりん　さけ　しお うすくちしょうゆ
24（火）	こがたパン		スパゲティミートソース 野菜炒め	679 26.1	こがたパン　あぶら オリーブオイル スパゲティ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく	パセリ　たまねぎ キャベツ　にんじん もやし　にら	しお　こしょう トマトピューレ ケチャップ　しょうゆ
25（水）	ごはん		セレクト給食（主菜） ひじきの炒め煮　茎わかめのすまし汁	656 32.3	こめ　こむぎこ でんぷん　さとう あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ひじき　あぶらあげ とうふ　さば	にんじん　えのき ねぎ	にぼし（だし）　さけ　しお けずりぶし（だし）　こしょう ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ　ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ しょうゆ　うすくちしょうゆ
26（木）	ごはん		肉みそ丼　糸寒天のスープ	698 27.6	こめ　あぶら しろいりごま　さとう でんぷん	ぎゅうにゅう　ぶたにく ぶたひきにく　あかみそ	たまねぎ　にんじん きりぼしだいこん にんにく　しょうが ほししいたけ　キャベツ	しょうゆ　みりん　さけ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　しお こしょう　うすくちしょうゆ スープベース
27（金）	わかめごはん		じゃがいものあんかけ 大豆とじゃこの揚げ煮	643 23.2	こめ　むぎ じゃがいも　あぶら さとう　ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう　たづくり わかめ　だいず ぶたひきにく	しょうが　たまねぎ にんじん　ほししいたけ ピーマン	しょうゆ　しお こしょう
30（月）	ごはん		ヤンニョムチキン もやしのナムル風　わかめスープ	633 23.5	こめ　でんぷん あぶら　さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく ちくわ　わかめ	しょうが　にんにく もやし　ほうれんそう ねぎ　ホールコーン	スープベース しょうゆ　ケチャップ うすくちしょうゆ　しお

食育検定リクエスト給食！！

６月に行った。「食育検定」たくさんの人が参加していましたね。クリアした人たちからたくさんのリクエストをもらいました。その中からリクエストの多かった献立を８と月９月のに実施します。献立表の中の線を引いた献立がりくえすとです。自分のリクエストは叶っていましたか。当日をたのしみにし

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

牛乳　京都

牛肉　北海道他　豚肉　鹿児島他

さわら　京都　さば　京都
くじら　北西太平洋
ホキ　ニュージーランド

じゃがいも	北海道他	たまねぎ	北海道他
にんじん	北海道他	キャベツ	長野他
きゅうり	京都他	パセリ	長野他
土生姜	高知	にんにく	青森
セロリー	長野他	ごぼう	栃木他
かぼちゃ	北海道他	しめじ	福岡他

＊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。

長岡京市地元産
なす

ていてくださいね。