



# 7月 こんだてよていひょう



R7.7

☆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<br>(kcal)<br>たんぱく<br>しづ(%) | おもなざいりょう                                    |                                    |                                                | その他の<br>ちょうみりょう                                                    |
|--------|---------------|------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|        | しゅしよく         | 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<br>ととのえる                             |                                                                    |
| 1 (火)  | コッパン          |            | ラタトゥイユグラタン<br>やさしい<br>野菜いっぱいスープ                                  | 560<br>22                        | コッパン<br>じゃがいも<br>オリーブオイル                    | ぎゅうにゅう ウィナー<br>チーズ ベーコン            | なす たまねぎ<br>トマト にんじん<br>パセリ にんにく<br>キャベツ        | しお<br>こしょう<br>スーパースト                                               |
| 2 (水)  | わかめごはん        |            | きりぼしだいこん<br>切干大根とじゃがいもの煮物<br>さんしょくやさしい<br>三色野菜炒め                 | 572<br>19                        | こめ むぎ<br>じゃがいも こんにゃく<br>あぶら さとう<br>ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>わかめ                 | きりぼしだいこん にんじん<br>もやし にら                        | しお<br>しょうゆ                                                         |
| 3 (木)  | むぎごはん         |            | スープカレー<br>しょうが<br>きゅうりの生姜炒め                                      | 555<br>22                        | こめ むぎ<br>こむぎこ あぶら<br>じゃがいも ごまあぶら<br>さとう     | ぎゅうにゅう とりにく                        | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム きゅうり<br>しょうが              | カレーこ ケチャップ<br>トマトペースト しお<br>しょうゆ あかワイン<br>ウスターソース す<br>こしょう ガラムマサラ |
| 4 (金)  | ごはん           |            | さかな たつたあ<br>魚の竜田揚げ ひじきの炒め煮<br>とうがん<br>冬瓜のそぼろ汁                    | 683<br>27                        | こめ でんぶん<br>あぶら あぶら<br>さとう                   | ぎゅうにゅう つばす<br>ひじき あぶらあげ<br>とりひきにく  | しょうが にんじん<br>とうがん ねぎ                           | さけ<br>しょうゆ<br>うすくちしょうゆ<br>しお<br>にほし(だし)                            |
| 7 (月)  | ごはん           |            | 新献立<br>にしょくどん<br>二色丼<br>キャベツのツナ炒め<br>いた たなばたしる<br>七タ汁            | 594<br>22                        | こめ ごまあぶら<br>さとう こめこマカロ<br>ごま                | ぎゅうにゅう ツナ<br>とりひきにく たまご<br>くきわかめ   | たまねぎ にんじん<br>しょうが キャベツ<br>にら しいたけ<br>ねぎ        | みりん しお<br>しょうゆ<br>こしょう<br>うすくちしょうゆ<br>けずりぶし(だし)                    |
| 8 (火)  | こがたパン         |            | なつ<br>夏パスタ<br>やさしい<br>野菜炒め                                       | 666<br>24                        | こがたパン スパゲティ<br>オリーブオイル あぶら                  | ぎゅうにゅう ベーコン<br>ツナ                  | パセリ なす<br>たまねぎ コーン<br>トマト キャベツ<br>にんじん もやし     | しお<br>こしょう<br>ケチャップ<br>しょうゆ                                        |
| 9 (水)  | げんまいいり<br>ごはん |            | まーぼーなす<br>麻婆茄子<br>じゃこのカレー風味揚げ<br>ふうみあ                            | 590<br>21                        | こめ げんまい<br>あぶら さとう<br>こむぎこ でんぶん             | ぎゅうにゅう ぶたひきにく<br>たづくり あおのり<br>あかみそ | しょうが にんじん<br>たまねぎ にんにく<br>たけのこ しいたけ<br>なす にら   | しょうゆ<br>さけ<br>とうばんじゅん<br>カレーこ                                      |
| 10 (木) | ごはん           |            | 万博献立 韓国<br>チーズタッカルビ<br>かんこくふう<br>韓国風わかめスープ                       | 640<br>25                        | こめ ごまあぶら<br>さとう トック                         | ぎゅうにゅう とりにく<br>チーズ ぎゅうひきにく<br>わかめ  | にんにく しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>キャベツ かぼちゃ<br>もやし コーン | さけ しお<br>しょうゆ<br>みりん<br>スーパースト<br>うすくちしょうゆ                         |
| 11 (金) | えだまめ<br>ごはん   |            | かしわのこはく揚げ<br>まんがんじょうがらし<br>万願寺唐辛子とじゃこの炊いたん<br>た<br>キャベツとにんじんのみそ汁 | 627<br>25                        | こめ でんぶん<br>あぶら さとう                          | ぎゅうにゅう とりにく<br>わかめ あかみそ<br>しらす     | えだまめ しょうが<br>とうがらし キャベツ<br>たまねぎ にんじん           | しお<br>さけ<br>しょうゆ<br>にほし(だし)                                        |
| 14 (月) | ごはん           |            | チキンカツカクテルソース<br>もやしとツナのソテー<br>じゃがいものみそ汁                          | 747<br>28                        | こめ こむぎこ<br>パンこ あぶら<br>さとう<br>じゃがいも          | ぎゅうにゅう とりにく<br>たまご ツナ<br>あぶらあげ みそ  | にんじん もやし<br>たまねぎ                               | しお こしょう す<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>しょうゆ<br>にほし(だし)                   |
| 15 (火) | バターパン         |            | ポークビーンズ<br>や<br>焼きとうもろこし                                         | 689<br>26                        | バターパン じゃがいも<br>あぶら さとう                      | ぎゅうにゅう だいす<br>ぶたにく                 | たまねぎ にんじん<br>とうもろこし                            | しお こしょう<br>ケチャップ<br>ウスターソース<br>しょうゆ<br>あかワイン                       |
| 16 (水) | ごはん           |            | チキンカレー<br>フルーツのヨーグルト和え                                           | 687<br>21                        | こめ むぎ<br>あぶら じゃがいも<br>バター こむぎこ              | ぎゅうにゅう スキムミルク<br>とりにく ヨーグルト<br>チーズ | にんにく つちしょうが<br>たまねぎ にんじん<br>セロリー みかん<br>パイン    | ターメリック<br>カレーこ ケチャップ<br>トマトペースト クミン<br>チャツネ しょうゆ<br>ウスターソース しお     |

## 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  
キャベツ  
にんじん  
にんにく  
にら  
ねぎ  
パセリ  
コーン  
もやし

京都  
京都  
和歌山  
青森  
高知  
京都他  
長野他  
滋賀  
岐阜

冷凍えだまめ  
セロリー  
しょうが  
ズッキーニ  
とうがん  
かぼちゃ  
冬瓜  
ピーマン  
じゃがいも

北海道  
長野他  
高知  
京都他  
岡山他  
長崎他  
岡山  
宮崎  
長崎



さば 京都  
かえりじゃこ 九州他  
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。

