

★牛乳1本（200ml）が毎日つきます。

日付	こ ん だ て め い			エネルギー (kcal) たんぱくし (g)	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	
29 (金)		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 こむぎこ バター	あぶら むぎ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	ヨーグルト スキムミルク	にんにく たまねぎ なす セロリ ピーマン	しょうが にんじん かぼちゃ みかん	しお こしょう カレー ケチャップ トマトペースト チーズ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン 加ダシ
1 (月)		ツナとコーンのピザ 焼きウィンナー 乾物のみそ汁 冷凍みかん	防災給食	582 20	こめ	さとう	ぎゅうにゅう ツナ みそ	ウィンナー わかめ	コーン にんじん みかん	きりぼしだいこん ほししいたけ	さけ しお カレー ケチャップ ウスターソース けずりぶし（だし）
2 (火)		コッペパン なすのシチュー 野菜炒め		616 23.1	コッペパン こむぎこ	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	たまねぎ なす もやし	にんじん キャベツ にら	しお こしょう しょうゆ オールスパイス ケチャップ ウスターソース あかワイン
3 (水)		わかめごはん じゃがいものあんかけ もやしとツナのソテー		608 19.2	こめ じゃがいも さとう でんぶん	むぎ あぶら こまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたひきにく ツナ	しょうが ピーマン にんじん	たまねぎ ほししいたけ もやし	しょうゆ しお こしょう す
4 (木)		ごはん くじらの甘酢かけ ひじきの炒め煮 野菜のすまし汁		605 25.8	こめ でんぶん さとう	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	くじら あぶらあげ	しょうが たまねぎ えのき	にんじん キャベツ	さけ しょうゆ す しお うすくちしょうゆ けずりぶし（だし） にぼし（だし）
5 (金)		ソースかつ丼 たまご 玉ねぎのみそ汁		685 25.7	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 わかめ	たまご とうふ みそ	キャベツ ねぎ	たまねぎ	しお こしょう さけ みりん しょうゆ ウスターソース けずりぶし（だし）
8 (月)		ごはん かしわの甘辛煮 かぼちゃのみそ汁 野菜のオイスターソース炒め		665 27.2	こめ あぶら	でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく あかみそ	ハム あぶらあげ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ	にんにく もやし かぼちゃ	さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース にぼし（だし）
9 (火)		味噌パン なすのミートグラタン 野菜いっぱいスープ		628 24.4	あじつけパン	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン	ぎゅうひきにく チーズ	なす キャベツ	たまねぎ にんじん	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
10 (水)		ごはん はっほうさい 八宝菜（かまぼこ） 大豆とじゃこの揚げ煮		589 24.8	こめ でんぶん さとう	あぶら こま	ぎゅうにゅう かまぼこ たづくり	ぶたにく だいず	こまつな にんじん きりぼしだいこん	もやし	しお しょうゆ
11 (木)		ごはん カレーうどん キャベツと豚肉のみそ炒め		585 20	こめ うどん あぶら	さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ	ぶたにく あかみそ	にんじん ねぎ キャベツ	たまねぎ しょうが ピーマン	しお しょうゆ カレーこ みりん さけ トウバンジャン にぼし（だし）
12 (金)		ちゅうかおこわ ゴーヤチャンプルー キャベツとにんじんのみそ汁		543 23.4	こめ こまあぶら	もちこめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ	はなかも たまご わかめ	たけのこ たまねぎ ゴーヤ	にんじん しめじ キャベツ	しょうゆ さけ しお
16 (火)		こがたパン スパゲティミートソース バリバリ野菜炒め		679 26.1	こがたパン オリーブオイル スパゲティ	あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく		パセリ キャベツ もやし	たまねぎ にんじん にら	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ しょうゆ
17 (水)		タコピラフ ゴジード もやしのカレーソテー	万博献立 ポルトガル	583 22.7	こめ あぶら シェルマカロニ オリーブあぶら	じゃがいも	ぎゅうにゅう たこ とりにく	ウィンナー ひよこまめ	にんにく にんじん もやし	たまねぎ キャベツ パセリ	しお こしょう カレー うすくちしょうゆ ローリエ スープベースチキン
18 (木)		ごはん 煮魚（さば） 豚もやし炒め 豆腐のみそ汁		673 26.8	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あかみそ	ぶたにく わかめ さば	もやし キャベツ しょうが	にら ねぎ	しお こしょう さけ しょうゆ みりん にぼし（だし）
19 (金)		けんまいりごはん まーぼーなす 麻婆茄子 青のりピーンズ		618 23.2	こめ あぶら こまあぶら	げんまい さとう でんぶん	ぎゅうにゅう だいず あかみそ	ぶたひきにく あおのり	しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん ほししいたけ にら	しょうゆ さけ しお トウバンジャン
22 (月)		わかめごはん きりぼしだいこん 切り干大根とじゃがいもの煮物 ひじきのソテー		586 18.8	こめ じゃがいも あぶら	むぎ こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	ぶたにく ひじき	きりぼしだいこん コーン にんじん にら	しょうゆ みりん	にぼし（だし） しょうゆ す みりん
24 (水)		ごはん セレクト給食（フライド・チリ・サ・イ・チリ） もやしのナムル風 糸寒天のスープ		688 25.8	こめ あぶら でんぶん	こむぎこ こまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	ハム ベーコン	にんにく もやし いとかんてん ほししいたけ	キャベツ にんじん ピーマン チンゲンサイ	さけ しお こしょう カレー チリペッパー パプリカ ガーリックパウダー スープベースチキン
25 (木)		ごはん とびうお万がれりー 三色野菜炒め 小松菜のみそ汁		631 22.9	こめ パンこ さとう こま	こむぎこ あぶら こまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご みそ	とびうお あぶらあげ	もやし にら	にんじん こまつな	しお こしょう ケチャップ しょうゆ ウスターソース にぼし（だし）
26 (金)		むぎごはん チキンカレー キャベツのソテー		658 21.1	こめ あぶら バター こまあぶら	むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こなちーず スキムミルク	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん キャベツ	しお こしょう カレー ケチャップ トマトペースト チーズ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン 加ダシ
29 (月)		ぶたどん なつゆさいし 夏野菜の白みそだれ		649 23.3	こめ しろいりごま つきこんにゃく	あぶら さとう	ぎゅうにゅう しろみそ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	かぼちゃ なす	しょうゆ みりん さけ しお けずりぶし（だし）
30 (火)		ミルクパン チキンのオレンジソース ABCスープ		652 30.2	ミルクパン こむぎこ アルファベットマカロニ	あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン		たまねぎ コーン マーマレード	キャベツ にんじん	しお こしょう うすくちしょうゆ しろワイン スープベースチキン

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	じゃがいも 北海道他 にんじん 北海道他 ぎゅうり 京都他 生薑 高知 セロリ 長野他 かぼちゃ 北海道他	たまねぎ 北海道他 キャベツ 長野他 パセリ 長野他 にんにく 青森 高知 しめじ 福岡他	
さば 京都 くら 北西太平洋 とびうお 京都			

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。