

★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) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ 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		
1 (水)		ごはん	つばすのみそ焼き もやしの甘酢煮 野菜のすまし汁	603 24	こめ さとう	ぎゅうにゅう つばす ツナ わかめ	しょうが ねぎ にんじん もやし たまねぎ キャベツ えのき	けずりぶし (だし) さけ しょうゆ トウバンジャン す うすくちしょうゆ しお	
2 (木)		ごはん	八宝菜 (かまぼこ) だいず いそに 大豆の磯煮	602 24.6	こめ でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず ひじき みそ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ キャベツ	にぼし (だし) しょうゆ しお	
3 (金)		チキンガンボ	フライドポテト	640 20.3	こめ さとう	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	たまねぎ にんにく にんじん オクラ トマト	しお こしょう ケチャップ トマトペースト しょうゆ クミン ウスターソース スープベースチキン
6 (月)		ごはん	きりぼしだいこん 切干大根とじゃがいもの煮物 バリバリ野菜炒め 月見団子	636 20.2	こめ こんにゃく さとう	しらたまこ じゃがいも あぶら	きりぼしだいこん キャベツ にんじん にら もやし	しょうゆ しお こしょう	
7 (火)		バターパン	秋の恵みのシチュー もやしのカレーソテー	690 20.9	バターパン さつまいも こむぎこ	あぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ もやし パセリ	スープベースチキン しお こしょう カレーこ
8 (水)		ぶたきむちごはん	きびなごのチーズ揚げ いとこ汁	587 24.1	こめ あぶら コーンスターチ	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく こなちーず たまご	にんじん かぼちゃ なす	けずりぶし (だし) しょうゆ さけ うすくちしょうゆ	
9 (木)		ごはん	チキンカツ ひじきのソテー キャベツと玉ねぎのみそ汁	690 24.7	こめ パンこ さとう	あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき わかめ あかみそ	にんじん コーン にら キャベツ たまねぎ	にぼし (だし) 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
10 (金)		けんまいりごはん	麻婆豆腐 じゃこのカレー風味揚げ	637 26.1	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ たづくり あおりの あかみそ	しょうが たまねぎ にんにく にんじん しいたけ にら	しょうゆ さけ トウバンジャン カレーこ
14 (火)		あじつけパン	焼きコロッケ 野菜いっぱいスープ	655 21.4	あじつけパン さとう パンこ	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたにく とうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	スープベースチキン しお こしょう ウスターソース
15 (水)		ごはん	さばのみそ煮 豚もやし炒め かきたま汁	640 28.4	こめ あぶら でんぶん	さとう でんぶん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく たまご とうふ わかめ みそ	しょうが もやし にら にんじん ねぎ	けずりぶし (だし) みりん さけ しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ
16 (木)		ごはん	鮭と秋野菜の甘酢あん とうふのみそ汁	657 23.7	こめ あぶら さとう	でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう さけ とうふ わかめ あかみそ	しめじ たまねぎ ピーマン ねぎ	にぼし (だし) さけ しょうゆ す
17 (金)		わかめごはん	じゃがいものあんかけ キャベツのツナ炒め	614 19.4	こめ じゃがいも さとう でんぶん	むぎ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ツナ わかめ ぶたひきにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう
21 (火)		こがたパン	秋のスパゲティ 野菜炒め	681 26.2	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 ぶたひきにく ぶたひきにく ぎゅうひきにく	なす たまねぎ にんじん キャベツ にら もやし	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ しょうゆ
22 (水)		むぎごはん	ポークカレー フルーツのヨーグルト和え	691 21.7	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 ぶたにく スキムミルク ベーコン	にんにく たまねぎ たまねぎ にんじん セロリー キャベツ みかん	しお こしょう 加こ ケチャップ トマトペースト チョコレート ウスターソース しょうゆ ターメリック タニ カサモ ず
23 (木)		ごはん	ユーリンチー もやしとツナのソテー 中華スープ	701 27.6	こめ あぶら さとう	でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご わかめ とうふ	ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし しいたけ キャベツ	さけ しお しょうゆ す うすくちしょうゆ スープベースチキン
24 (金)		ごはん	魚の照り焼き ひじきの炒め煮 キャベツとにんじんのみそ汁	607 24.5	こめ でんぶん さとう あぶら	さとう あぶら	ぎゅうにゅう さわら ひじき あぶらあげ わかめ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ	にぼし (だし) みりん さけ しょうゆ
27 (月)		こぎつねごはん	キャベツと鶏肉のみそ炒め むらくも汁	576 23.6	こめ さとう でんぶん	ごま あぶら	ぎゅうにゅう しらす あぶらあげ とりにく たまご わかめ あかみそ	にんじん たけのこ ねぎ しょうが キャベツ ピーマン	しょうゆ うすくちしょうゆ みりん けずりぶし (だし) さけ トウバンジャン しお
28 (火)		コッペパン	チリコンカン キャベツのソテー	634 27.6	コッペパン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうひきにく ベーコン	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	カレーこ オールスパイス しお さけ ケチャップ しょうゆ こしょう
29 (水)		さつまいもごはん	魚の竜田揚げ 臭だくさん豆乳汁	655 26.8	こめ ごま あぶら	さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうにゅう みそ	しょうが たまねぎ たまねぎ しめじ えのき	しお さけ けずりぶし (だし) しょうゆ うすくちしょうゆ みりん
30 (木)		わかめごはん	豆腐の五目煮 キャベツのつるつる炒め	647 23.9	こめ あぶら マロニー	むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく わかめ パーコン とうふ ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ にら	さけ しょうゆ しお こしょう
31 (金)		ぶたどん	さつまいもと大豆の揚げ煮	726 26	こめ さとう でんぶん こくとう	こんにゃく さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	しょうが たまねぎ	しょうゆ みりん さけ 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。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(キヌヒカリ) 麦 福井 玄米 北海道

牛乳 京都

牛肉 北海道・青森 豚肉 宮崎・鹿児島他
鶏肉 宮崎・兵庫他 卵 京都

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 にら 高知
かぼちゃ 北海道他 オクラ 高知他

*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 ねぎ

つばす 岩手 きびなご 長崎
さば 京都 さわら 京都
さけ 北海道