



7月 こんだてよていひょう



R8.7

☆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 (kcal) たんぱく しつ(%)	おもなざいりょう			そのたの ちようみりょう	
	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	からだのちようしを ととのえる		
1 (水)	わかめごはん 	肉かぼちゃ もやしのカレーソテー	新こんだて 肉じゃがのかぼちゃ バージョンです。	612 21.4	こめ あぶら	むぎ さとう	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし	さけ しょうゆ みりん カレーこ しお こしょう
2 (木)	ごはん 	鶏肉のトマトみそソース もやしとツナのソテー やさいスープ		622 25.4	こめ さとう オリーブオイル	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ たまご ベーコン	たまねぎ トマト にんにく にんじん もやし キャベツ セロリー	しょうゆ す さけ しお
3 (金)	えだまめごはん 	魚の竜田揚げ ひじきの炒め煮 とうがん 冬瓜のそぼろ汁		672 28.5	こめ あぶら	でんぷん さとう	ぎゅうにゅう つばす ひじき あぶらあげ とりひきにく	えだまめ しょうが にんじん とうがん ねぎ	しお さけ しょうゆ うすくちしょうゆ にぼし(だし)
6 (月)	ごはん 	鶏そぼろ丼 豚もやし炒め すまし汁		577 25.3	こめ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりひきにく とうふ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが もやし いら えのき ねぎ	しょうゆ みりん しお こしょう うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)
7 (火)	コッパパン 	ラタトゥイユグラタン キラキラスープ	七夕こんだて	608 22.9	コッパパン あぶら オリーブオイル	じゃがいも こめこマカロニ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン チーズ	なす たまねぎ トマト にんにく にんじん キャベツ コーン	しお こしょう スープベースチキン
8 (水)	ごはん 	きびなごのチーズ揚げ ひじきのソテー かぼちゃのみそ汁		605 21.7	こめ コーンスターチ あぶら さとう	こむぎこ	ぎゅうにゅう こなチーズ あかみそ ひじき たまご あぶらあげ きびなご	にんじん コーン いら かぼちゃ たまねぎ	しお こしょう うすくちしょうゆ にぼし(だし)
9 (木)	むぎごはん 	スープカレー キャベツのソテー		563 22.1	こめ こむぎこ じゃがいも	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ	しお こしょう カレーこ しょうゆ トマトペースト ケチャップ あかワイン ウスターソース ガラムマサラ
10 (金)	げんまいりりごはん 	麻婆茄子 青のりピーンズ		618 23.2	こめ あぶら ごまあぶら	げんまい さとう でんぷん	ぎゅうにゅう だいす あかみそ あおのり ぶたひきにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ なす いら	しょうゆ さけ トウバンジャン しお
13 (月)	ごはん 	かしわのこはく揚げ 野菜炒め じゃがいものみそ汁		682 25.4	こめ あぶら	でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん もやし いら たまねぎ	しょうゆ しお こしょう にぼし(だし)
14 (火)	こがたパン 	夏パスタ 焼きとうもろこし		682 24.8	こがたパン オリーブオイル あぶら	スパゲティ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	パセリ なす たまねぎ とうもろこし トマト	しお こしょう ケチャップ しょうゆ
15 (水)	ごはん 	プルコギ(豚肉) サムゲタンスープ		605 23	こめ あぶら ごまあぶら でんぷん	マロニー さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	しお こしょう しょうゆ さけ スープベースチキン
16 (木)	むぎごはん 	ポークカレー きゅうりのしょうが炒め		656 20.7	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 スキムミルク ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー きゅうり	こしょう クミン カレーこ ターメリック チャツネ ケチャップ トマトペースト しょうゆ カルダモン 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)京都府学校給食会)

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 宮崎・兵庫他
卵 京都

冷凍えだまめ
キャベツ
にんじん
にんにく
いら
ねぎ
パセリ
とうもろこし
もやし

北海道
滋賀他
石川他
青森
高知
京都他
長野
滋賀
岐阜

じゃがいも
セロリー
しょうが
スッキーニ
とうがん
かぼちゃ
切干大根
たまねぎ

長崎
長野他
高知
京都他
岡山他
長崎他
宮崎
兵庫

つばす
きびなご
しらす干し

岩手
長崎
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。

