



12月こんだてよていひょう

長岡京市立長岡第七小学校

日付	主しよく	牛にゆう	こんだてめい	加リー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう					
					エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をどとのえる	
1(木)	わかめごはん 		きりぼしだいこんとじゃがいものにもものやしのナムル	578 19.3	ごめ じゃがいも さとう ごま	おぎ あぶら ごまあぶら	わかめ ぶたにく ぎゅうにゆう ちくわ	きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう	こんにやく もやし	
2(金)	ごはん 		はたはたのからあげ はくさいとツナのサラダ みそしる(こまつな)	648 23.6	ごめ あぶら さとう	かたくりこ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゆう ツナ みそ	はたはた あぶらあげ	きゅうり レモン	はくさい こまつな
5(月)	げんまいりごはん 		マーボーだいこん じゃこのカレーふうみあげ	603 21.4	ごめ あぶら ごまあぶら ごまぎこ	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう みそ あおのり	ぶたにく かえりじゃこ	しょうが だいこん にんじん ほししいたけ	にんにく たまねぎ たけのこ にら
6(火)	ココアパン 		セルフサンド (ウインナー・キャベツのソテー) マカロニスープ	605 22.5	パン あぶら	さとう マカロニ	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゆう	キャベツ にんじん さやいんげん	たまねぎ セロリー パセリ
7(水)	ごはん 		だいこんとぶたにくのにつけ だいのいそに	616 23.7	ごめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう だいのいそ	ぶたにく ひじき	にんにく だいこん こんにやく	しょうが にんじん グリーンピース
8(木)	ちゅうかおこわ 		きびなごのチーズあげ こんさいのみそしる	581 24	ごめ ごまあぶら ごまぎこ あぶら	もちごめ さとう コーンスターチ さといも	ぶたにく きびなご こなチーズ みそ	ぎゅうにゆう たまご とりにく	たけのこ たまねぎ だいこん ねぎ	にんじん しめじ ごぼう
9(金)	ごはん 		かんとくに はくさいのゆかりあえ	569 23	ごめ さとう	じゃがいも	ぎゅうにゆう あつあげ さつまあげ	とりにく ちくわ しらすぼし	こんにやく だいこん	にんじん はくさい
12(月)	ごはん 		かしのこはくあげ タイプーエン	697 28.7	ごめ あぶら ごまあぶら	かたくりこ はるさめ	ぎゅうにゆう ぶたにく いか	とりにく えび	しょうが にんじん ほししいたけ キャベツ ねぎ	たまねぎ たけのこ
13(火)	コッペパン 		ふゆやさいのクリームに こまつなとハムのソテー	637 24.2	パン あぶら ごまぎこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゆう スキムミルク	とりにく ハム	たまねぎ かぶ パセリ キャベツ	にんじん とうもろこし こまつな
14(水)	ごはん 		にざかな(さば) だいこんとおあげのたいたん みそしる(キャベツ・にんじん)	671 27.2	ごめ さとう	さとう	ぎゅうにゆう あぶらあげ みそ	さば わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ	だいこん にんじん
15(木)	ごはん 		にくみそどん はくさいのそぼろじる	630 25.5	ごめ ごま かたくりこ	あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゆう	みそ とりにく	たまねぎ きりぼしだいこん にんにく はくさい	にんじん しょうが キャベツ ねぎ
16(金)	ごはん 		さかなフライカクテルソースぞえ ひじきのソテー みそしる(とうふ)	682 26	ごめ パンこ さとう	ごまぎこ あぶら	ぎゅうにゆう たまご とうふ みそ	ホキ ひじき わかめ	にんじん にら	とうもろこし ねぎ
19(月)	おぎごはん 		ポークカレー だいこんサラダ	671 21.5	ごめ あぶら バター さとう	おぎ じゃがいも ごまぎこ	ぶたにく こなチーズ ハム	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ	しょうが にんじん だいこん
20(火)	こがたパン 		フライドチキン やさしいっぱいスープ カップケーキ	695 26	パン かたくりこ さとう	ごまぎこ あぶら こなさとう	ぎゅうにゆう ベーコン	とりにく たまご	にんじん キャベツ	たまねぎ
21(水)	ごはん 		さわらのゆうあんやき れんこんサラダ みそしる(かぼちゃ)	653 27.5	ごめ マヨネーズ		ぎゅうにゆう ツナ みそ	さわら あぶらあげ	ゆず にんじん かぼちゃ	れんこん きゅうり たまねぎ

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。
12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)

*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。

米	京都(キヌヒカリ)
麦	福井
玄米	北海道、佐賀、福岡
牛乳	京都
牛肉	北海道他
豚肉	愛知他
鶏肉	京都
鶏卵	京都

かぼちゃ	北海道	たまねぎ	北海道
しょうが	高知	にんにく	青森
パセリ	長野他	じゃがいも	北海道他
セロリー	長野他	ピーマン	茨城他
きゅうり	京都、滋賀	れんこん	徳島
にんじん	京都他	にら	高知
かぶ	京都	ごぼう	栃木他

はたはた	京都他
さば	京都
ホキ	ニュージーランド
しらすぼし	兵庫他

長岡京市地元産 キャベツ、小松菜、大根、白菜、ほうれんそう、ねぎ