7月こんだてよていひょう

R5.7

☆牛乳１本（200ｍｌ）が毎日つきます。

長岡京市立長岡第八小学校

日付	こんだてめい しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)	おもなざいりょう 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	そのたのちょうみりょう
3（月）	むぎごはん		スープカレー きゅうりのしょうが炒め　冷凍みかん	585 21	こめ　むぎ こむぎこ　じゃがいも あぶら　ごまあぶら さとう	とりにく　じゃがいも	たまねぎ　にんじん ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　きゅうり しょうが　みかん	しお　こしょう カレーこ　ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ ｹﾁｬｯﾌﾟ　赤ワイン ｳｽﾀｰｿｰｽ　しょうゆ ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ　す
4（火）	こがたパン		夏パスタ キャベツとウインナーのソテー	684 26	パン　スパゲティ ｵﾘｰﾌﾞあぶら　あぶら	ぎゅうにゅう　ベーコン ツナ　ウインナー	パセリ　なす たまねぎ　とうもろこし ズッキーニ　ﾄﾏﾄﾀﾞｲｽ キャベツ　チンゲンサイ	しお　こしょう ｹﾁｬｯﾌﾟ　しょうゆ
5（水）	ごはん		とりそぼろ丼 大豆とちくわの煮つけ かぼちゃのみそ汁	655 29	こめ　あぶら さとう	とりﾐﾝﾁ　のり ぎゅうにゅう　ちくわ だいず　あぶらあげ みそ	たまねぎ　にんじん しいたけ　しょうが かぼちゃ　たまねぎ	しょうゆ　みりん にぼし(だし)
6（木）	げんまいいりごはん		麻婆なす きびなごのチーズ揚げ	622 24	こめ　げんまい あぶら　さとう ごまあぶら　でんぷん こむぎこ　ｺｰﾝｽﾀｰﾁ	ぎゅうにゅう　ぶたﾐﾝﾁ きびなご　たまご チーズ	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　にら	しょうゆ　さけ　みそ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ
7（金）	ごはん		あじの南蛮漬け もやしのカレーソテー 七夕汁　七夕こんだて	570 22	こめ　こむぎこ でんぷん　あぶら さとう　こめこﾏｶﾛﾆ	ぎゅうにゅう　あじ	もやし　パセリ しいたけ　にんじん ねぎ　くきわかめ	しょうゆ　みりん　す カレーこ　しお こしょう けずりぶし(だし)
10（月）	わかめごはん		切干大根とじゃが芋の煮物 きゅうりの中華炒め	567 19	こめ　むぎ じゃがいも　こんにゃく あぶら　さとう ごまあぶら	わかめ　ぎゅうにゅう ぶたにく	だいこん　にんじん きゅうり	しょうゆ　しお　す
11（火）	あじつけパン		ラタトゥイユグラタン 野菜いっぱいスープ	611 22	パン　ｵﾘｰﾌﾞあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう　ウインナー チーズ　ベーコン	なす　ズッキーニ たまねぎ　ﾄﾏﾄﾀﾞｲｽ にんにく　パセリ にんじん　キャベツ	ｽｰﾌﾟﾍﾞｰｽﾁｷﾝ　しお こしょう　ローリエ
12（水）	ごはん		ちくわのカレー揚げ ひじきの炒め物　玉ねぎのみそ汁	694 24	こめ　こむぎこ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ちくわ ひじき　あぶらあげ とうふ　わかめ みそ	にんじん　ねぎ たまねぎ	カレーこ　しお しょうゆ にぼし(だし) けずりぶし(だし)
13（木）	えだまめごはん		焼き魚(さば) 万願寺とうがらしとじゃこの炊いたん 冬瓜のそぼろ汁	593 28	こめ　さとう あぶら　でんぷん	えだまめ　ぎゅうにゅう さば　とりﾐﾝﾁ しらすぼし	まんがんじとうがらし とうがん　しょうが にんじん　ねぎ	しお　さけ　しょうゆ にぼし(だし)
14（金）	むぎごはん		ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ	696 22	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも バター　こむぎこ	ぎゅうにく　ｽｷﾑﾐﾙｸ チーズ　ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん セロリー　みかん もも	しお　こしょう　ｶﾚｰこ ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ ﾁｬﾂﾈ　ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ　ﾀｰﾒﾘｯｸ ｸﾐﾝ　ｶﾙﾀﾞﾓﾝ

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。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

牛肉　北海道他
豚肉　愛知他
鶏肉　京都
卵　京都

万願寺唐辛子	京都
キャベツ	滋賀他
にんじん	長崎他
にんにく	青森
にら	高知
ねぎ	京都他
冷凍えだまめ	北海道
セロリー	長野他
しょうが	天橋立
とうがん	岡山他
かぼちゃ	長崎他

さば	京都
きびなご	長崎
まあじ	長崎

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。