8月→9月 こんだてよていひょう

R5.8～9

☆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
30（水）	ごはん		かしわのこはく揚げ はりはりキムチ キャベツとにんじんのみそ汁	508 16.4	こめ　でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう　とりにく しらすぼし　わかめ みそ	しょうが　だいこん はくさいｷﾑﾁ　にら キャベツ　たまねぎ にんじん	しょうゆ　にぼし(だし)
31（木）	むぎごはん		野菜カレー フルーツのヨーグルトあえ	703 22.3	こめ　むぎ あぶら　バター こむぎこ	とりにく　スキムミルク こなチーズ　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　なす かぼちゃ　ﾋﾟｰﾏﾝ　ｾﾛﾘｰ りんご　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
1（金）	ツナとコーンのピラフ		焼きウインナー　防災給食 切干大根とわかめのみそ汁　みかん缶	543 18.1	こめ　さとう	ツナ　ぎゅうにゅう ウインナー　あぶらあげ わかめ　みそ	とうもろこし　だいこん たまねぎ　みかん	さけ　しお　カレーこ ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ にぼし(だし)
4（月）	わかめごはん		切干大根とじゃが芋の煮物 きゅうりのヘルシーソテー	567 18.5	こめ　むぎ じゃがいも　あぶら さとう　ごまあぶら	わかめ　ぎゅうにゅう ぶたにく　こんにゃく かんてん	だいこん　にんじん きゅうり	しょうゆ　す　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ
5（火）	あじつけパン		なすのシチュー カントリーポテト	726 23.9	パン　こむぎこ あぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぎゅうにく こなチーズ	たまねぎ　にんじん なす	しお　こしょう　ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　あかﾜｲﾝ
6（水）	ちゅうかおこわ		ゴーヤチャンプル じゃがいものみそ汁	598 26.1	こめ　もちごめ ごまあぶら　さとう じゃがいも	ぶたにく　ぎゅうにゅう とうふ　たまご かつおぶし　あぶらあげ みそ	たけのこ　にんじん たまねぎ　しめじ にがうり	しょうゆ　さけ　しお にぼし(だし)
7（木）	ごはん		魚の竜田揚げ　ピリ辛センイ キャベツのみそ汁	633 26.7	こめ　でんぷん あぶら　こんにゃく さとう　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　さば ぶたにく　とうふ わかめ　みそ	しょうが　たけのこ もやし　にんじん にら　キャベツ ねぎ	さけ　しょうゆ　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ にぼし(だし)
8（金）	むぎごはん		ビーフカレー きゅうりのしょうが炒め	653 21	こめ　むぎ じゃがいも　あぶら バター　こむぎこ ごまあぶら　さとう	ぎゅうにく　スキムミルク こなチーズ　ぎゅうにゅう	にんにく　しょうが たまねぎ　にんじん セロリー　きゅうり	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　す
11（月）	げんまいいりごはん		麻婆なす じゃこのカレー風味揚げ	591 21.4	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	ぎゅうにゅう　ぶたﾐﾝﾁ みそ　たづくり のり	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　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ カレーこ
12（火）	こがたパン		スパゲティミートソース 野菜炒め	680 26	パン　ｵﾘｰﾌﾞあぶら あぶら	ぎゅうにゅう　スパゲティ ぎゅうﾐﾝﾁ　ぶたﾐﾝﾁ	パセリ　たまねぎ キャベツ　にんじん もやし　にら	しお　こしょう　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ ｹﾁｬｯﾌﾟ　しょうゆ
13（水）	ごはん		肉みそ丼　もやしスープ 冷凍みかん	631 22.3	こめ　あぶら ごま　さとう でんぷん	ぶたミンチ　みそ ぎゅうにゅう　ベーコン	たまねぎ　にんじん だいこん　しょうが にんにく　キャベツ　ねぎ とうもろこし　もやし　みかん	しょうゆ　みりん　さけ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　しお けずりぶし(だし)
14（木）	ごはん		さんまの筒煮　カラフルきんぴら 玉ねぎのみそ汁	695 24.5	こめ　さとう こんにゃく　あぶら	ぎゅうにゅう　さんま ベーコン　とうふ わかめ　みそ	ごぼう　にんじん ピーマン　ねぎ たまねぎ	みりん　さけ　しょうゆ けずりぶし(だし)
15（金）	ごはん		ちくわのチーズいそべ揚げ キャベツのつるつる炒め 茎わかめのすまし汁	662 23.1	こめ　こむぎこ あぶら　マロニー さとう	ぎゅうにゅう　ちくわ のり　チーズ ベーコン　とうふ わかめ	キャベツ　にら えのきだけ　ねぎ	さけ　しょうゆ　しお こしょう　けずりぶし(だし)
19（火）	コッペパン		なすのミートグラタン 野菜いっぱいスープ	585 24.2	パン　あぶら	ぎゅうにゅう　ぶたミンチ ぎゅうミンチ　チーズ ベーコン	なす　たまねぎ にんじん　キャベツ パセリ	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ しお　こしょう　ｽｰﾌﾟﾍﾞｰｽﾁｷﾝ ローリエ
20（水）	ごはん		チキンカツ　三色野菜炒め 豆腐のみそ汁	695 27	こめ　こむぎこ パンこ　あぶら さとう　ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　とうふ みそ	もやし　にんじん にら　わかめ ねぎ	しお　こしょう　ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ　しょうゆ にぼし(だし)
21（木）	ごはん		八宝菜 大豆のいそ煮	595 25	こめ　あぶら でんぷん　さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　ひじき	しょうが　えび たまねぎ　にんじん しいたけ　たけのこ もやし　キャベツ	しお　しょうゆ にぼし(だし)
22（金）	ごはん		くじらの甘酢かけ　豚もやし炒め 親子スープ	624 30.3	こめ　でんぷん こむぎこ　あぶら さとう　じゃがいも	ぎゅうにゅう　くじら ぶたにく　たまご とりにく	しょうが　もやし にら　ほうれんそう にんじん	さけ　しょうゆ　す　しお こしょう
25（月）	わかめごはん		じゃが芋のあんかけ ひじきのソテー	603 17.3	こめ　むぎ じゃがいも　あぶら さとう　ごまあぶら でんぷん	わかめ　ぎゅうにゅう ぶたﾐﾝﾁ　ひじき	しょうが　たまねぎ にんじん　しいたけ ピーマン　とうもろこし にら	しょうゆ　しお　こしょう
26（火）	バターパン		ポークビーンズ キャベツのツナ炒め	697 27	パン　じゃがいも あぶら　さとう ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう　だいず ぶたにく　ツナ	たまねぎ　にんじん キャベツ　にら	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ　あかﾜｲﾝ しお　こしょう　しょうゆ
27（水）	ごはん		ドライカレー ワンタンスープ	610 22.5	こめ　あぶら ワンタン　ごまあぶら	ひよこまめ　ぎゅうミンチ ぎゅうにゅう　ぶたにく	たまねぎ　ピーマン にんじん　にんにく しょうが　たけのこ　ねぎ キャベツ　もやし　しいたけ	カレーこ　しお ウスターソース　ケチャップ こしょう　ｽｰﾌﾟﾍﾞｰｽﾁｷﾝ
28（木）	ごはん		つばすのみそ焼き　旬のピリ辛野菜炒め かきたま汁	700 31.6	こめ　さとう あぶら　でんぷん	ぎゅうにゅう　つばす みそ　ぶたﾐﾝﾁ たまご　とうふ わかめ	しょうが　ねぎ なす　とうもろこし にんじん　はくさいｷﾑﾁ	さけ　しょうゆ　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ しお　こしょう けずりぶし(だし)
29（金）	ごはん		きのこ豚丼 もやしとツナのソテー みたらしだんご	666 24.7	こめ　こんにゃく あぶら　さとう ごま　じょうしんこ しらたまこ　でんぷん	ぶたにく　ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ　ねぎ しいたけ　しめじ にんにく　しょうが にんじん　もやし	さけ　みりん　しょうゆ　す

行事食です。調理員さんたちの手作りです♪

新メニュー

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

牛肉	北海道他
豚肉	鹿児島他
鶏肉	京都
卵	京都

牛乳	京都

さば	京都他
さんま	長崎
くじら	北西太平洋

じゃがいも	北海道他	にんにく	青森
キャベツ	群馬他	にんじん	北海道他
セロリー	静岡他	しょうが	高知
きゅうり	京都他	たまねぎ	北海道他
パセリ	香川他	たけのこ水煮	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。