



心臓こんだてよていひょう



R5.10

| 長岡京市立長岡第八 | 小学校 |
|-----------|-----|

| ★#乳1本 (200ml) ##B⊃きます。 長岡京市立長岡第八小学校 | | | | | | | | | | | |
|--|-----|-------------|--|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| В | 付 | しゅしょく | こ ん だ て め い _{きゅう} おかず | エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) | エネルギーの | | も な さ | ざ い り | ょ う 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 |
| 2 | (月) | こはん | とうふ こもく に 豆腐の五目煮 こまツナ炒め | 606 24.9 | こめさとうごま | あぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう とりにく ツナ | | にんじん ごぼう こまつな | たまねぎ ねぎ もやし | さけ しょうゆ しお こしょう |
| 3 | (火) | こがたパン | 秋のスパゲティ やさいいた 野菜炒め | 683 26.2 | パン オリープあぶら | スパゲティ あぶら | ぎゅうにゅう ぶたミンチ | ベーコン | パセリ なす にんじん にら | たまねぎ キャベツ 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 |
| 4 | (水) | こぎつねごはん | ちくわのカレー揚げ キャベツとにんじんのみそ汁 | 677 25,2 | こめ さとぶら あぶら | ごま こむぎこ | あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ | しらすぼし ちくわ みそ | にんじん さやいんげん たまねぎ | たけのこ キャベツ | しょうゆ みりん さけ カレーこ しお にぼし(だし) |
| 5 | (木) | | にざかな 煮魚(さば) 根菜と青菜のごまみそ煮 やさい 野菜のすまし汁 | 591 22.4 | こめ さといも でんぷん | ごま | ぎゅうにゅう みそ | わかめ | しょうが だいこん たまねぎ | にんじん こまつな えのきだけ | みりん さけ しょうゆ けずりぶし(だし) しお |
| 6 | (金) | (m 0 3) | チキンカツ キャベツとウインナーのソテー いとこ | 648 18.6 | こめ パンこ さとう | こむぎこ あぶら | たまご あずき | とりにく ウインナー みそ | キャベツ | チンゲンサイ かぼちゃ | しお こしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ けずりぶし(だし) |
| 10 | | こくとうパン | コーンポテトグラタン いさかてん 糸寒天のスープ | 64223.7 | パン あぶら | じゃがいも ごまあぶら | ぎゅうにゅう チーズ | ベーコン | たまねぎ かんてん キャベツ しいたけ | クリームコーン チンゲンサイ にんじん しょうが | しお こしょう しょうゆ スープペースチキン |
| 11 | | わかめごはん | ぎゅうにく 牛肉のスタミナ炒め 新メニュー トックスープ | 593 22.6 | こめ あぶら ごま | さとう ごまあぶら トック | わかめぎゅうにく | ぎゅうにゅう とりにく | たまねぎ にら しょうが ねぎ | にんじん にんにく たけのこ | しお こしょう さけ オイスターソース しょうゆ みりん スープベースチキン |
| 12 | | | ユーリンチー 新メニュー もやしのカレーソテー のっぺい汁 | | こめ あぶら さとう | ごまあぶら さといも | ぎゅうにゅう ぶたにく | ちくわ | ねぎ にんにく パセリ ごぼう | しょうが もやし にんじん だいこん | さけ しお しょうゆ す カレーこ こしょう けずりぶし(だし) |
| 13 | | (a 0 0 () | 切手大根としゃが芋の煮物 ひじきのガーリック炒め | 580 19.3 | こめ じゃがいも さとう | むぎ あぶた カリープあぶら | わかめ ぶたにく ベーコン | ぎゅうにゅう ひじき | だいこん にんじん とうもろこし | こんにゃく ピーマン にんにく | しょうゆ さけ しお こしょう |
| 17 | (火) | | がら 秋の恵みのシチュー キャベツのソテー | 647 21.1 | パン さつまいも こむぎこ | バター | ぎゅうにゅう スキムミルク | | たまねぎ マッシュルーム キャベツ | にんじん チンゲンサイ にんじん | しお こしょう スープペースチキン |
| 18 | | | チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ | 21.4 | こめ あぶら バター | こむぎこ | とりにく チーズ ヨーグルト | スキムミルクぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ セロリー | しょうが にんじん みかん | しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトハ・コト チャヴネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルゲ・モン |
| 19 | | | きびなごのチーズ揚げ ^{たま} ねぎのみそ汁 | 576 25.8 | | | ぶたにく きびなご チーズ わかめ | ぎゅうにゅう たまご とうふ みそ | ねぎ | たまねぎ たまねぎ | しお しょうゆ さけ けずりぶし(だし) |
| 20 | | | けら 八宝菜 大豆のいそ煮 | 590 24.8 | てんぷん | さとう | えび ひじき | ぶたにく だいず | しょうが にんじん たけのこ キャベツ | しいたけ もやし | しお しょうゆ にぼし(だし) |
| 23 | | わかめこはん | 大根と豚肉の煮つけ もやしとツナのソテー | 560 20 | こめ あぶら ごまあぶら | むぎ さとう | わかめ ぶたにく | ぎゅうにゅう ツナ | にんにく だいこん こんにゃく もやし | しょうが にんじん グリンピース | しょうゆ さけ す |
| 24 | | | さつまいもと大豆の揚げ煮 ワンタンスープ | | パン でんぷん くろざとう <u>ワン</u> タン | さつまいも あぶら さとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく | | しょうが たけのこ キャベツ ねぎ | にんじん しいたけ もやし | しお こしょう スープペースチキン |
| 25 | | | まっぽ-とうふ 麻婆豆腐 じゃこのカレー風味揚げ | 26.1 | こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ | さとう でんぷん | | みそ あおのり | しょうが たまねぎ たけのこ にら | にんにく にんじん しいたけ | しょうゆ さけ トウバンジャン カレーこ |
| 26 | | | 意がない。 角の照焼き ごもくきんぴら じゃが芋のみそ汁 | 572 17.3 | こめ でんぷん ごま | あぶら じゃがいも | ちくわ みそ | さわらあぶらあげ | ごぼう こんにゃく たまねぎ | しょうが | みりん さけ しょうゆ にぼし(だし) |
| 27 | | | _{あつあ} 厚揚げの中華炒め煮 ニラたまスープ | | こめ ごま さとう あぶら | | あつあげ たまご | ぶたにくベーコン | こまつな しめじ たまねぎ | にんじん にんにく にら | しお さけ スープペースチキン しょうゆ けずりぶし(だし) |
| 30 | (月) | | カリカリじゃこ大豆 じゃが芋のあんかけ キャベツのつるつる炒め | | こめ さとう あぶら でんぷん | じゃがいも ごまあぶら マロニー | ぎゅうにゅう だいず ベーコン | ぶたにく | しょうが にんじん ピーマン にら | たまねぎ しいたけ キャベツ | しょうゆ みりん す しお こしょう さけ |
| 31 | (火) | | チキンのオレンジソース フライドチキン ABCスープ セレクト給食 ぶとうゼリー どちらか1つ運びます♪ | 704 30.2 | パン こむぎこ マーマレードジャム マカロニ | でんぷん あぶら さとう | ぎゅうにゅう ベーコン | とりにく | にんにく たまねぎ とうもろこし かんてん | キャベツ にんじん ぶどう | しお こしょう しょうゆ しろワイン さけ す スープベースチキン ぶどうジュース |

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)

*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 京都産キヌヒカリ 麦 福井 玄米 北海道他

豚肉 愛知他 鶏肉 京都

牛乳 京都

卵 京都

さば さわら

京都 国産



にんにく 青森 にら 高知 セロリー 長野他 パセリ 長野他 土生姜 高知

にんじん 北海道他 じゃがいも 北海道 キャベツ 長野他 たまねぎ 北海道他

ごぼう 長野他 さつまいも しめじ ピーマン 茨城他 長野他 茨城他

長岡京市地元産

なす ねぎ 小松菜 ほうれん草