



7月 こんだてよていひょう



R6.7

☆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			エネルギー (kcal) たんぱく しつ(g)	おもなざいりょう						その他の ちょうみりょう
	しゅよく	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		からだのちょうしを ととのえる		
1 (月)		にく 肉じゃが キャベツのツナ炒め		626 21.7	こめ じゃがいも さとう ごま	むぎ あぶら ごまあぶら	わかめ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ツナ	たまねぎ こんにゃく キャベツ	にんじん グリーンピース にら	しょうゆ しお こしょう
2 (火)		スパイシーチキン ABCスープ パインゼリー	新メニュー	788 28	パン でんぶん マカロニ	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく アガー	キャベツ にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし パイナップル	さけ しお こしょう カレーコ パプリカ(こな) チリパウダー スープベース特
3 (水)		とりにく しょうが や 鶏肉の生姜焼き まんがんじ 万願寺とうがらしとじゃこのたいたん とうがん 冬瓜のそぼろ汁		564 26.6	こめ あぶら	さとう でんぶん	ぎゅうにゅう しらすぼし とりミンチ	とりにく ちくわ	しょうが まんがんじとうがらし とうがん ねぎ	にんじん	しょうゆ さけ みりん にぼし(だし) しお
4 (木)		タコライス チンゲン菜のスープ		598 23	こめ あぶら	むぎ	ひよこまめ ぶたミンチ ぶたにく	ぎゅうミンチ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく チンゲンサイ しょうが	にんじん キャベツ たけのこ	カレーコ クミン しお ウスターソース キャップ レモンじる トウバンジャン こしょう スープベース特 しょうゆ
5 (金)		あじのから揚げ もやしの甘酢煮 セタ汁	セタこんだて	541 20.2	こめ あぶら こめコマカロニ	でんぶん さとう	えだまめ あじ くさわかめ	ぎゅうにゅう ツナ	にんじん しいたけ	もやし ねぎ	しお さけ しょうゆ す けずりぶし(だし)
8 (月)		チキンカツ キャベツのソテー すまし汁		688 26.4	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう たまご とうふ	とりにく ベーコン	キャベツ えのきだけ	にんじん ねぎ	しお こしょう キャップ ウスターソース しょうゆ けずりぶし(だし)
9 (火)		ラタトゥイユグラタン 野菜いっぱいスープ		564 22	パン じゃがいも	オリブ あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	ウインナー ベーコン	なす たまねぎ にんにく にんじん	ズッキーニ トマトグイ パセリ キャベツ	スープベース特 しお こしょう ローリエ
10 (水)		ビーフカレー きゅうりのしょうが炒め		651 21	こめ あぶら バター ごまあぶら	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにく スキミ乳 チーズ 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 きゅうり	しお こしょう カレー キャップ トマトペースト キャップ ウスターソース しょうゆ トマトソース クミン 加ダモン す さとう しょうゆ
11 (木)		とりそぼろ丼 ひじきのソテー かぼちゃのみそ汁		651 21	こめ さとう	あぶら みそ	とりミンチ ぎゅうにゅう あぶらあげ	のり ひじき	たまねぎ しいたけ とうもろこし かぼちゃ	にんじん しょうが にら	しょうゆ みりん しお こしょう にぼし(だし)
12 (金)		麻婆なす きびなごのチーズ揚げ		612 23.8	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう でんぶん コンスタチ	ぎゅうにゅう みそ たまご	ぶたミンチ きびなご チーズ	しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん しいたけ にら	しょうゆ さけ トウバンジャン
16 (火)		なつ 夏パスタ やさしい 野菜炒め		666 24.1	パン オリブ あぶら	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ		パセリ たまねぎ ズッキーニ トマトグイ キャベツ	なす とうもろこし にんじん もやし	しお こしょう キャップ しょうゆ

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
(資料提供(財)京都市学校給食)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 青森他
鶏肉 京都
卵 京都万願寺唐辛子
キャベツ
にんじん
にんにく
にら
ねぎ京都
滋賀他
和歌山他
青森
高知
京都他冷凍えだまめ
セロリー
しょうが
とうがん
かぼちゃ
ズッキーニ北海道
長野他
高知
岡山他
長崎他
滋賀他骨ごとあじ
きびなご
しらす干し

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。