

5月こんだてよていひょう

長岡京市立長岡第九小学校 R5.5月

日付	主しよく	牛にゆう	こんだてめい	加1-(kcal) 加2-?g(g) 脂質(g)	おもなざいりょう			ちようみりょう
					エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる	
1 (月)			キムチ肉じゃが もやしとツナのソテー 草餅	677	こめ	ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん つきこんにやく	しょうゆ さけ す けずりぶだし しお
				22.6	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	ほくさいキムチ にら	
				14.5	しらたまこ あずき さとう		にんじん もやし よもぎ	
2 (火)			ポークビーンズ フレンチサラダ	655	パン	ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース あかワイン しお こしょう す
				26.1	じゃがいも あぶら さとう	だいたいぶたにく	キャベツ ホールコーン にんじん	
				22.1	さとう あぶら	ハム		
8 (月)			切りばしだいこん もやしのごまあえ	577	こめ むぎ	ぎゅうにゆう わかめ	きりばしだいこん つきこんにやく	しょうゆ
				18.6	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	にんじん	
				13.2	いりごま		キャベツ もやし にんじん	
9 (火)			チキンの香草焼き 系寒天のスープ	648	パン	ぎゅうにゆう		しお こしょう うすちしょうゆ スープベースチキン
				26.3	パンこ オリーブオイル	とりにく	パセリ バジル にんにく	
				26.2	ごまあぶら	かんてん ベーコン	チンゲンサイ キャベツ にんじん ほししいたけ しょうが	
10 (水)			きびなごのチーズ揚げ 中華もやし みそ汁(キャベツ・にんじん)	556	こめ	ぎゅうにゆう		しょうゆ しお にぼしだし
				20.4	こむぎこ コーンスターチ あぶら	きびなご たまご こなチーズ		
				15.1	ごまあぶら いりごま		もやし キャベツ たまねぎ にんじん	
11 (木)			八宝菜 大豆とちくわの煮つけ	594	こめ	ぎゅうにゆう		しお しょうゆ にぼしだし みりん
				24.8	あぶら でんぶん	ぶたにく えび	しょうが たまねぎ にんじん もやし	
				14.6	さとう	ちくわ だいたい	ゆでたけのこ ほししいたけ キャベツ	
12 (金)			チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	690	こめ むぎ	ぎゅうにゆう		しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ しょうゆ す ウスターソース カルダモン クミン ターメリック
				21.3	あぶら じゃがいも バター	とりにく スキムミルク こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	
				18.6	こむぎこ		セロリー	
15 (月)			かしのこはくあげ 三色野菜のナムル わかめスープ	626	こめ	ぎゅうにゆう		しょうゆ しお うすちしょうゆ スープベースチキン
				22.8	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	
				19.7	いりごま ごまあぶら		もやし にんじん にら ホールコーン ねぎ しょうが	
16 (火)			ポトフ もやしのカレーマヨ炒め プリン	684	パン	ぎゅうにゆう		うすちしょうゆ しお こしょう カレーこ プリンのもと
				26.1	じゃがいも	とりにく ウィンナー	たまねぎ にんじん キャベツ	
				24.8	マヨネーズ	ハム	もやし	
17 (水)			魚の竜田揚げ ひじきのガーリック炒め みそ汁(じゃが芋)	654	こめ	ぎゅうにゆう		さけ しょうゆ しお こしょう にぼしだし
				25.5	でんぶん あぶら オリーブオイル	さば	しょうが	
				20.7	じゃがいも	ひじき ベーコン	ピーマン ホールコーン にんにく たまねぎ	
18 (木)			ちくぜん煮 豚もやし炒め	599	こめ むぎ	ぎゅうにゆう わかめ		しょうゆ しお こしょう
				24.3	あぶら さとう	とりにく ちくわ あつあげ	こんにやく ゆでたけのこ ごぼう	
				17.5	あぶら	ぶたにく	にんじん グリンピース もやし にら	
19 (金)			ソースカツ丼 みそ汁(玉ねぎ)	647	こめ	ぎゅうにゆう		しお こしょう さけ みりん しょうゆ ウスターソース けずりぶだし
				26.7	こむぎこ パンこ あぶら さとう	とりにく たまご	キャベツ	
				18.2		とうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	
22 (月)			麻婆豆腐 じゃこのカレー風味揚げ	637	こめ げんまい	ぎゅうにゆう		しょうゆ さけ とうばんじゃん カレーこ
				26.1	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたミンチ とうふ あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にら	
				19.9	こむぎこ あぶら	かえりじゃこ あおりのり	にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ	
23 (火)			クリーム煮 野菜炒め	648	パン	ぎゅうにゆう		しお こしょう しょうゆ
				22.9	じゃがいも あぶら バター	とりにく	たまねぎ にんじん パセリ	
				21.3	こむぎこ	ぎゅうにゆう スキムミルク	キャベツ にんじん もやし にら	
24 (水)			焼き魚(さば) ひじきの炒め煮 野菜のすまし汁	622	こめ	ぎゅうにゆう		しょうゆ にぼしだし うすちしょうゆ しお けずりぶだし
				26	あぶら さとう	さば	にんじん	
				20.2		ひじき あぶらあげ	たまねぎ キャベツ にんじん えのき	
25 (木)			じゃが芋と厚揚げの煮物 もやしのカレーソテー	660	こめ	ぎゅうにゆう		さけ うすちしょうゆ しお けずりぶだし しょうゆ カレーこ こしょう
				27.6	じゃがいも あぶら さとう	とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう	
				20.4	あぶら	とりにく あつあげ	たまねぎ にんじん さやいんげん もやし パセリ	
26 (金)			焼き肉風味炒め かきたま汁	562	こめ	ぎゅうにゆう		しお こしょう チャツネ しょうゆ みりん す うすちしょうゆ しお けずりぶだし
				22.9	あぶら さとう いりごま ごまあぶら	とりにく	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん	
				14.3	でんぶん	たまご とうふ わかめ	にんじん ねぎ	
29 (月)			豆腐の五目煮 キャベツのつるつる炒め	610	こめ	ぎゅうにゆう		さけ しょうゆ しお こしょう
				23.2	あぶら さとう	とうふ とりにく ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	
				16.7	マロニー あぶら さとう	ベーコン	キャベツ にら	
30 (火)			セルフサンド(ドライカレー、キャベツ) 野菜いっぱいスープ	556	パン あぶら さとう	ぎゅうにゆう		ココア カレーこ しお こしょう ウスターソース ケチャップ スープベースチキン ローリエ
				21	ロールパン ひよこめ あぶら	ぎゅうミンチ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	
				18.9	あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ キャベツ	
31 (水)			ちくわのチーズいそべ揚げ みそ汁(とうふ)	652	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゆう ひじき とりにく	にんじん グリンピース	みりん さけ しょうゆ にぼしだし
				26.1	こむぎこ あぶら	あぶらあげ		
				21.4		ちくわ あおりのり こなチーズ とうふ わかめ あかみそ	ねぎ	

今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 京都府産 ヒノヒカリ
麦 福井
もち玄米 北海道、佐賀、福岡

牛肉 北海道他
豚肉 愛知他
鶏肉 京都他
鶏卵 京都

牛乳 京都

じゃがいも 鹿児島他
たまねぎ 長崎他
パセリ 香川他
にんにく 青森
にら 高知
ピーマン 宮崎他
ふき 大阪
三度豆 鹿児島他
だいこん 徳島他
グリンピース 北海道

にんじん 徳島他
もやし 岐阜
しょうが 高知
セロリ 静岡他
ねぎ 京都他
キャベツ 京都他
ホールコーン 北海道
きゅうり 滋賀他
ごぼう 栃木他
たけのこ水煮 京都

さば 京都
きびなご 長崎
かえりじゃこ 九州他
わきえび インド

えのきだけ 長野

長岡京市産(京都)
たまねぎ

白菜キムチ 滋賀他
冷凍ももぎ 宮城他



*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。