

8.9月こんだてよていひょう

長岡京市立長岡第九小学校 R5.8.9月

日付	主しよく	牛にゅう	こんだてめい	kcal たんぱく質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう			ちようみりよう	
					エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をどとのえる		
30 (水)	ごはん	牛乳	ホルモン揚げ ひじきの炒め煮 野菜のすまし汁	633	こめ	ぎゅうにゅう		さけ みりん しょうゆ ウスターソース にぼしだし うすくちしょうゆ しお けずりぶしだし	
				19.8	こむぎこ パンこ あぶら さとう	ちくわ たまご			
				19.6	あぶら さとう	ひじき あぶらあげ	にんじん		
31 (木)	まごはん	牛乳	野菜カレー フルーツのヨーグルト和え	705	こめ おむぎ	ぎゅうにゅう		しお こうしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	
				22.3	あぶら バター こむぎこ	どりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす		
				19.5		スキムミルク こなチーズ ヨーグルト	かぼちゃ ピーマン セロリ りんごかんづめ おうとうかんづめ		
1 (金)	ツナとコーンの ピラフ	牛乳	焼きウインナー 切干大根とわかめのみそ汁 みかん缶	620	こめ	ぎゅうにゅう ツナ	ホールコーン	さけ しお カレーこ ケチャップ ウスターソース にぼしだし	
				23.5	さとう	ウインナー			
				19.8		あぶらあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん たまねぎ みかんかんづめ		
4 (月)	わかめごはん	牛乳	きりぼしだいこん 切干大根とじゃが芋の煮物 きゅうりのヘルシーソテー	574	こめ おむぎ	ぎゅうにゅう たきこみわかめ		しょうゆ うすくちしょうゆ す とうばんじやん	
				18.1	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	きりぼしだいこん つきこんやく にんじん		
				13.1	ごまあぶら さとう	かんてん	きゅうり		
5 (火)	味噌パン	牛乳	なすのシチュー 焼きとうもろこし	627	あじつきパン	ぎゅうにゅう		しお こうしょう オールスパイス ケチャップ ウスターソース あかワイン しょうゆ	
				22.4	こむぎこ あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん なす		
				22			とうもろこし		
6 (水)	ごはん	牛乳	魚のフライカケルソース添え ピリ辛センイ みそ汁(キャベツ)	689	こめ	ぎゅうにゅう		しお こうしょう ケチャップ ウスターソース しょうゆ さけ とうばんじやん にぼしだし	
				27.6	こむぎこ パンこ あぶら さとう	ホキ たまご	にんじん しょうが		
				21.8	ごまあぶら	ぶたにく	いとこんにやく ゆでたけのこ もやし キャベツ ねぎ		
7 (木)	ごはん	牛乳	肉みそ丼 鶏だしスープ	629	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ みりん さけ とうばんじやん しお スープベースチキン	
				25	あぶら かりごま さとう	ぶたミンチ あかみそ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しょうが にんにく キャベツ		
				18.2	てんぷん	ささみ	キャベツ ねぎ しょうが レモンかじゅう		
8 (金)	中華おこわ	牛乳	ゴーヤチャンプルー みそ汁(じゃが芋)	607	こめ もちごめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ さけ しお うすくちしょうゆ にぼしだし	
				25.7	ごまあぶら さとう	ぶたにく	ゆでたけのこ にんじん たまねぎ しめじ ゴーヤ		
				20.6	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ		
11 (月)	げんまい入り	牛乳	麻婆なす じゃこのカレー風味揚げ	590	こめ げんまい	ぎゅうにゅう		しょうゆ さけ とうばんじやん カレーこ	
				21.4	あぶら さとう ごまあぶら てんぷん	ぶたミンチ あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ なす にら		
				16.6	こむぎこ あぶら	かえりじゃこ あおりのり			
12 (火)	小形コッパ	牛乳	スパゲティミートソース 野菜炒め	679	こがたコッパ	ぎゅうにゅう		しお こうしょう ケチャップ トマトピューレ しょうゆ	
				26	あぶら	スパゲティ オリーブオイル あぶら	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
				21.9					
13 (水)	まごはん	牛乳	チキンカレー きゅうりの生姜炒め 冷凍みかん	674	こめ おむぎ	ぎゅうにゅう	セロリ	しお こうしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン す	
				20.9	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	どりにく 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 きゅうり しょうが		
				19.2	ごまあぶら さとう		れいどうみかん		
14 (木)	ごはん	牛乳	さんまの筒煮 カラフルきんぴら みそ汁(玉ねぎ)	685	こめ	ぎゅうにゅう		みりん さけ しょうゆ けずりぶしだし	
				24.5	さとう	さんま			
				22	あぶら さとう	ベーコン	ごぼう にんじん いたこんにやく ピーマン たまねぎ ねぎ		
15 (金)	ごはん	牛乳	八宝菜 大豆のいそ煮	601	こめ	ぎゅうにゅう		しお しょうゆ にぼしだし	
				24.8	あぶら てんぷん	ぶたにく えび	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ		
				15.2	さとう	だいず ひじき	ほししいたけ もやし ゆでたけのこ		
19 (火)	コッパパン	牛乳	なすのミートグラタン 野菜いっぱいスープ	585	コッパパン	ぎゅうにゅう		トマトピューレ ケチャップ トマトペースト しお こうしょう スープベースチキン ローリエ	
				24.2	あぶら	ぎゅうミンチ ぶたミンチ チーズ	なす たまねぎ パセリ		
				20.4		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ		
20 (水)	ごはん	牛乳	魚の竜田揚げ 三色野菜炒め 糸寒天のスープ	609	こめ	ぎゅうにゅう		さけ しょうゆ しお こうしょう うすくちしょうゆ スープベースチキン	
				23.7	てんぷん あぶら	さば	しょうが		
				19.0	ごまあぶら かりごま	かんてん ベーコン	チンゲンサイ キャベツ にんじん しょうが		
21 (木)	わかめごはん	牛乳	じゃが芋のあんかけ キャベツのつるつる炒め	610	こめ おむぎ	ぎゅうにゅう わかめ		しょうゆ しお こうしょう さけ	
				18.3	じゃがいも さとう ごまあぶら	ぶたミンチ	しょうが たまねぎ にんじん		
				14.2	あぶら てんぷん	ほししいたけ ピーマン			
22 (金)	ごはん	牛乳	くじらの甘酢かけ 豚もやし炒め 親子スープ	627	こめ	ぎゅうにゅう		さけ しょうゆ すしお こうしょう うすくちしょうゆ	
				30.1	てんぷん こむぎこ あぶら さとう	くじら	しょうが		
				15.4	あぶら	ぶたにく	もやし にら		
25 (月)	ごはん	牛乳	かしわのこはくあげ ひじきのソテー みそ汁(キャベツ・にんじん)	652	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ しお こうしょう にぼしだし	
				23.4	てんぷん あぶら	どりにく	しょうが		
				19.9	あぶら さとう	ひじき	にんじん ホールコーン にら キャベツ たまねぎ にんじん		
26 (火)	バターパン	牛乳	ポークビーンズ もやしとツナのソテー	682	バターパン	ぎゅうにゅう		あぶら ケチャップ ウスターソース あかワイン しお こうしょう しょうゆ す	
				26	じゃがいも さとう あぶら	だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん		
				25.6	さとう あぶら	ツナ	にんじん もやし		
27 (水)	まごはん	牛乳	ドライカレー ワンタンスープ	599	こめ おむぎ	ぎゅうにゅう		カレーこ しお ウスターソース ケチャップ こうしょう スープベースチキン	
				21.8	ひよこまめ 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		
				16.2	あぶら ワンタンのかわ	ぶたにく	しょうが にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ キャベツ もやし ねぎ		
28 (木)	ごはん	牛乳	焼き魚(ししゃも) 夏野菜の白みそだれ かきたま汁	602	こめ	ぎゅうにゅう		さけ みりん しお けずりぶしだし うすくちしょうゆ	
				22.3	あぶら さとう かりごま	ししゃも	かぼちゃ なす さやいんげん		
				18.9	てんぷん	どうぶ たまご わかめ	にんじん ねぎ		
29 (金)	ごはん	牛乳	きのご豚丼 はりはりキムチ みたらし団子	698	こめ	ぎゅうにゅう		さけ みりん しょうゆ	
				24.4	あぶら さとう かりごま	ぶたにく	つきこんにやく たまねぎ ねぎ ほししいたけ しめじ にんにく しょうが		
				16.9	しょうしんこ しらたまこ てんぷん	しらすぼし	きりぼしだいこん はくさいキムチ にら		

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

牛肉 北海道他
豚肉 鹿児島他
鶏卵 京都

牛乳 京都

じゃがいも 北海道他
にんじん 北海道他
きゅうり 京都他
土生姜 高知
セロリ 静岡県
かぼちゃ 北海道他

たまねぎ 北海道他
キャベツ 群馬他
パセリ 香川他
にんにく 青森
さつまいも 徳島他
とうもろこし 北海道他

さば 京都他
さんま 長崎
きびなご 長崎
ホキ ニュージーランド
ししゃも アイランド

長岡京市産(京都)
なす

くじら 北西太平洋
しめじ 福岡他
キムチ 滋賀他
大豆 北海道
ひよこ豆 アメリカ



*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。