



10月こんだてよていひょう

長岡京市立長岡第九小学校 R5.10月

日付	主しよく	牛にゆう	こんだてめい	エネルギー (kcal) たんぱく質 (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	体の調子をとどめる	
2 (月)			豆腐の五目煮 こまつな炒め	611	こめ	ぎゆうにゆう		さけ しょうゆ しお こしょう
				24.3	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	
				18.2	ごまあぶら さとう すりごま	ツナ	こまつな もやし にんじん	
3 (火)			秋のスパゲティ 野菜炒め	681	パン	ぎゆうにゆう		しお こしょう ケチャップ トマトピューレ しょうゆ
				26.1	スパゲティ オリーブオイル あぶら	ぎゆうミンチ ぶたミンチ	パセリ たまねぎ なす	
				22			キャベツ にんじん もやし いら	
4 (水)			ちくわのカレーあげ 野菜のすまし汁	663	こめ	ぎゆうにゆう		しょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ カレーこ しょう けずりぶしだし
				24.3	さとう いりごま	あぶらあげ しらすぼし	にんじん ゆでたけのこ さやいんげん	
				22.9	こむぎこ あぶら	ちくわ	わかめ	
5 (木)			煮魚(さば) 豚もやし炒め みそ汁(じゃがいも)	654	こめ	ぎゆうにゆう		みりん さけ しょうゆ しお こしょう にぼしだし
				27	あぶら	ぶたにく	しょうが	
				19.3	じゃがいも	あぶらあげ みそ	たまねぎ	
6 (金)			チキンカツ キャベツとウインナーのソテー いとこ汁	718	こめ	ぎゆうにゆう		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
				26.6	こむぎこ パンこ あぶら さとう	とりにく たまご		
				23.2	あぶら	ウインナー	キャベツ チンゲンサイ	
10 (火)			コーンポテトグラタン 系寒天のスープ	625	こくとうパン	ぎゆうにゆう		しお こしょう うすくちしょうゆ スープベースチキン
				24.1	じゃがいも	ベーコン あぶら ぎゆうにゆう チーズ	たまねぎ クリームコーン	
				20.4	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 ほしいたけ	
11 (水)			切り干し大根とじゃが芋の煮物 ひじきのソテー	593	こめ むぎ	ぎゆうにゆう わかめ		しょうゆ しお こしょう
				18.5	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	
				13.8	あぶら さとう	ひじき	にんじん ホールコーン いら	
12 (木)			にしんなす キャベツのつるつる炒め もずくスープ	585	こめ	ぎゆうにゆう		みりん さけ しょうゆ しお こしょう スープベースチキン うすくちしょうゆ
				21.5	さとう	ニンジン	なす	
				15.9	マロニー あぶら さとう	ベーコン	キャベツ いら	
13 (金)			麻婆豆腐 じゃこのカレー風味揚げ	644	こめ げんまい	ぎゆうにゆう		しょうゆ さけ とうばんじゃん カレーこ
				26.7	あぶら さとう ごまあぶら てんぷん	ぶたミンチ とうふ あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	
				20.3	こむぎこ あぶら	かえりじゃこ あおりの	ゆでたけのこ ほしいたけ いら	
17 (火)			秋の恵みのシチュー キャベツのソテー	647	パン	ぎゆうにゆう		しお こしょう スープベースチキン
				21.1	あぶら さつまいも バター こむぎこ	ベーコン ぎゆうにゆう スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム	
				20.9	あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん	
18 (水)			チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	684	こめ むぎ	ぎゆうにゆう		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 ウスターソース カルダモン ターメリック クミン
				21.1	じゃがいも 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	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	
				18.6		ヨーグルト	みかんかんづめ おうとうかんづめ	
19 (木)			八宝菜 大豆のいそ煮	601	こめ	ぎゆうにゆう		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 ほしいたけ	
				15.2	さとう	だいず ひじき	ゆでたけのこ もやし キャベツ	
20 (金)			きびなごのチーズ揚げ みそ汁(玉ねぎ)	581	こめ	ぎゆうにゆう		しょうゆ さけ けずりぶしだし
				25.3	あぶら	ぶたにく	はくさいキムチ にんじん	
				18.2	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	たまねぎ ねぎ	
23 (月)			大根と豚肉の煮つけ もやしとツナのソテー	559	こめ むぎ	ぎゆうにゆう たきこみわかめ		しょうゆ さけ す
				19.9	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんにく しょうが だいこん にんじん	
				14.8	さとう	ツナ	こんにやく グリンピース	
24 (火)			さつまいもと大豆の揚げ煮 ワンタンスープ	638	ミルクパン	ぎゆうにゆう		しお こしょう スープベースチキン
				20.9	さつまいも てんぷん あぶら	だいず	しょうが にんじん ゆでたけのこ キャベツ	
				19	こくとう さとう	あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	ほしいたけ もやし ねぎ	
25 (水)			鶏飯 切り干し大根の炒めナムル 鶏だしスープ	596	こめ さとう	ぎゆうにゆう		みりん しょうゆ けずりぶしだし しお スープベースチキン うすくちしょうゆ
				23.1	あぶら	たまご きざみり	にんじん ほしいたけ	
				17.5	さとう ごまあぶら いりごま	ぶたミンチ	きりぼしだいこん にんじん いら しろねぎ	
26 (木)			ユーリンチー もやしのカレーソテー みそ汁(キャベツ)	657	こめ	ぎゆうにゆう		さけ しお しょうゆ す カレーこ こしょう にぼしだし
				25.4	てんぷん あぶら ごまあぶら	とりにく	ねぎ しょうが にんにく	
				20.9	あぶら	もやし	パセリ	
27 (金)			厚揚げの中華炒め煮 ニラたまスープ	580	こめ いりごま	ぎゆうにゆう		しお さけ スープベースチキン うすくちしょうゆ けずりぶしだし
				20.8	ごまあぶら さとう てんぷん	ぶたにく あつあげ	ほうれんそう にんじん しめじ にんにく	
				17.2	じゃがいも	ベーコン あぶら たまご	たまねぎ にんじん いら	
30 (月)			カリカリじゃこ大豆 じゃが芋のあんかけ キャベツのツナ炒め	655	こめ	ぎゆうにゆう		しょうゆ みりん す しお こしょう
				26.6	いりごま さとう	かえりじゃこ だいず	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ	
				17	じゃがいも さとう あぶら てんぷん	ぶたミンチ	ピーマン	
31 (火)			かしわのこはくあげ ABCスープ ぶどうゼリー	724	コッペパン	ぎゆうにゆう		しょうゆ スープベースチキン しお こしょう ぶどうジュース
				27.6	てんぷん あぶら	とりにく	しょうが	
				25.2	マカロニ あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ	

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 北海道他
鶏肉 京都
鶏卵 京都

牛乳 京都

じゃが芋 北海道
にんじん 北海道他
パセリ 長野他
にんにく 青森
さつまいも 茨城他
ごぼう 長野他
いら 高知
なす 京都他

玉ねぎ 北海道他
キャベツ 長野他
土生姜 高知
セロリー 長野他
小松菜 京都他
しめじ 長野他
ピーマン 茨城他

さわら 国内
にんじん ロシア
さば 京都他

長岡京市産(京都)
なす こまつな ほうれんそう

もずく 沖縄
ちくわ 米国他



*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。