



1月こんだてよていひょう

長岡京市立長岡第九小学校 R6.1月

日付	主しよく	牛にゆう	こんだてめい	加り(Kcal) 卵白(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				
10 (水)			かしわの照焼き 紅白なます 京風みそ汁	64.6	こめ	ぎゆうにゆう		みりん さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ すこんぶだし けずりぶしだし			
				25.7	さとう	いりごま	とりにく		しょうが にんにく		
				18.4	さといも	いりごま	しろみそ		だいこん きんときにんじん		
11 (木)			ちくわのチーズいそべ揚げ みそ汁(玉ねぎ)	65.4	こめ	ぎゆうにゆう		みりん さけ しょうゆ けずりぶしだし			
				25.7	あぶら	さとう	ひじき とりにく あぶらあげ		にんじん グリンピース		
				21.2	こむぎこ	あぶら	ちくわ あおのり こなチーズ				
12 (金)			ちゃんこ鍋 大豆とじゃこの揚げ煮	61.9	こめ	ぎゆうにゆう		しお しょうゆ さけ みりん けずりぶしだし しょうゆ			
				27.4	あぶら	いりごま	とりにく ぶたにく		しょうが にんにく にとこんにやく		
				18.1	でんぶん	あぶら	さとう		いりごま	だいず かえりじゃこ	
15 (月)			切り干し大根とじゃが芋の煮物 もやしとツナのソテー	58.0	こめ	ぎゆうにゆう	たきこみわかめ	しょうゆ す			
				19.6	じゃがいも	あぶら	さとう		ぶたにく	きりぼしだいこん こんにやく にんじん	
				13	さとう	あぶら	ツナ		にんじん もやし		
16 (火)			みそ風味シチュー フレンチサラダ	74.1	あじつきパン	ぎゆうにゆう		しお こしょう す			
				26.7	じゃがいも	あぶら	バター		こむぎこ	ぶたにく ぎゆうにゆう スキムミルク	たまねぎ にんじん ほうれんそう
				28.1	さとう	あぶら			みそ	ハム	キャベツ ホールコーン にんじん
17 (水)			魚の香草焼き 野菜いっぱいスープ	58.2	こめ	ぎゆうにゆう		さけ カレーこ しお こしょう スープベースチキン ローリエ			
				25.8	あぶら	パンこ	オリーブオイル		とりにく	たまねぎ にんじん ホールコーン	
				17.8	さとう	あぶら			さわら	ベーコン	グリンピース にんにく パセリ バジル にんじん たまねぎ キャベツ
18 (木)			八宝菜 大豆とちくわの煮つけ	59.6	こめ	ぎゆうにゆう		にぼしだし みりん しょうゆ			
				24.7	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 ほししいたけ	
				14.6	さとう	あぶら			だいず ちくわ	ゆでたけのこ もやし キャベツ	
19 (金)			かしわのこはくあげ 花菜のごまあえ みそ汁(小松菜)	68.5	こめ	ぎゆうにゆう		しょうゆ にぼしだし			
				26.2	でんぶん	あぶら			とりにく	しょうが	
				23.0	いりごま	すりごま			あぶらあげ みそ	はなな はくさい こまつな	
22 (月)			焼きそば風炒め 肉吸い	55.8	こめ	ぎゆうにゆう		さけ うすくちしょうゆ しお こしょう けずりぶし やきそばソース			
				23.1	マロニー	あぶら			とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう	
				16.5	さとう	あぶら			とうふ ぎゆうにゆう	キャベツ ピーマン にんじん えのきだけ ねぎ	
23 (火)			フィッシュカツ さつまいもスープ 温州みかん	69.6	コッペパン	ぎゆうにゆう		カレーこ しお スープベースチキン こしょう			
				25.6	こむぎこ	パンこ	あぶら		はんぺん たまご	たまねぎ にんじん	
				24	オリーブオイル	さつまいも			ベーコン とうにゆう	みかん	
24 (水)			おいだれ焼き鶏 糸寒天スープ	59.2	こめ	ぎゆうにゆう		さけ しょうゆ みりん しお こしょう うすくちしょうゆ スープベースチキン			
				23.2	でんぶん				とりにく	しょうが にんにく すりおろしりんご	
				18.6	ごまあぶら				かんてん ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん ほししいたけ しょうが	
25 (木)			サメの竜田揚げ ひじきのそぼろ煮 おくずがけ	59.1	こめ	ぎゆうにゆう		しょうゆ にぼしだし うすくちしょうゆ しお けずりぶしだし			
				24.6	でんぶん	あぶら			サメ あかみそ	しょうが にんにく みりん しょうゆ	
				14.2	あぶら	さとう			ひじき えだまめ とりミンチ	にんじん しょうが ねぎ ごぼう にんじん ほししいたけ にとこんにやく	
26 (金)			鶏飯 切り干し大根の炒めナムル 鶏だしスープ	59.8	こめ	ぎゆうにゆう		みりん しょうゆ けずりぶし しお スープベースチキン うすくちしょうゆ			
				23.2	さとう	あぶら			たまご きざみのり	にんじん ほししいたけ	
				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 ねぎ キャベツ ねぎ レモンかじゆう しょうが	
29 (月)			チキンカレー フルーツのヨーグルト和え	69.1	こめ	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 カレーこ クミン ターメリック カルダモン			
				21.4	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 みかんかんづめ おうとうかんづめ	
30 (火)			スパゲティーミートソース 白菜とツナのサラダ	71.4	こがたコッペパン	ぎゆうにゆう		しお こしょう トマトピューレ す ケチャップ			
				27.5	スパゲティー	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	
				24.8	マヨネーズ	さとう			ツナ	きゆうり はくさい レモンかじゆう	
31 (水)			麻婆だいこん きびなごのチーズ揚げ	63.7	こめ	ぎゆうにゆう		しょうゆ さけ とうぼんじゃん			
				23.8	あぶら	さとう	ごまあぶら		でんぶん	ぶたミンチ あかみそ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ
				19.2	こむぎこ	コーンスターチ	あぶら			にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ いら きびなご たまご こなチーズ	

きゆうしよくしゆうかん

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 京都他
鶏肉 京都他
鶏卵 京都
- 牛乳 京都

- しょうが 高知
- だいこん 長崎他
- 里芋 愛媛他
- 玉ねぎ 北海道他
- にんじん 長崎他
- ごぼう 栃木他
- さつまいも 茨城他
- 滋賀 滋賀
- セロリ 静岡
- 白ネギ 大分他
- にんにく 金時他
- しょうゆ 京都他
- キャベツ 滋賀他
- ピーマン 高知他
- チンゲン菜 愛知他
- もやし 岐阜
- 小松菜 京都他
- いら 高知

- さば 京都
- えび インド
- モウカサメ 三陸
- 平天 北海道他
- ちくわ 北海道他
- ハム 千葉他
- ツナ ベトナム
- はんぺん 北海道他

長岡京市産(京都)
キャベツ 小松菜 ほうれん草
白菜 ねぎ 大根



*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。