



★マークは
しんメニュー

1月 きゅうしょくこんだてひょう

*毎日 200mlのぎゅうにゅうが付きます。

長岡京市立長法寺小学校

日 (曜)	主食	こんだて	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他	エネルギー(kcal)
			エネルギーのもと	からだをつくる	からだのちようしをとのえる		たんぱく質(g)
9 (金)	ごはん 	ごはん さかなのてりやき こうはくなます きょうふうみそしる	こめ さとう かたくりこ ごま さとも	ぎゅうにゅう ぶり とりにく	だいこん にんじん ほうれんそう	みりん さけ こいくちしょうゆ さとう しるみそ うすくちしょうゆ しお おす しんしゅうみそ こんぶダシ けずりぶしダシ	629 25.2
13 (火)	コッペパン 	コッペパン スパゲティミートソース やさしいため	パン スパゲティ オリーブオイル あ ぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	パセリ たまねぎ きやべつ にんじん もやし こまつな	しお こしょう ドレッシング ケチャップ こいくちしょうゆ	777 28.6
14 (水)	わかめごはん 	わかめごはん ぶたじゃが ちゅうかもやし	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース もやし	さとう こいくちしょうゆ しお	600 19.9
15 (木)	ごはん 	ごはん だいこんとぶたにくのにつけ はくさいとツナのサラダ	こめ あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく しょうが だいこん にんじん こんにゃく グリーンピース きゅうり はくさい レモン	さとう こいくちしょうゆ さけ おす しお こしょう	582 19.4
16 (金)	ひじきごはん 	ひじきごはん きびなごのチーズあげ キャベツとにんじんのみそしる	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ わかめ	にんじん グリーンピース きやべつ たまねぎ	けずりぶしダシ みりん さけ うすくちしょうゆ しお コーンスターチ さとう こいくちしょうゆ しんしゅうみそ にぼしダシ	551 21.6
19 (月)	げんまいりごはん 	げんまいりごはん マーボーだいこん じゃこカレーふうみあげ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく いわし あおのり	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	さとう こいくちしょうゆ さけ あかみそ トウバンジャン	606 21.3
20 (火)	あじつけパン 	あじつけパン みそふうみシチュー キャベツのソテー	パン あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん きやべつ	しお こしょう しんしゅうみそ	716 25.8
21 (水)	ごはん 	ごはん じゃがいものあんかけ もやしのごまあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン きやべつ もやし	さとう こいくちしょうゆ しお こしょう	588 17.7
22 (木)	ごはん 	ごはん はっぼうさい あおのりビーンズ	こめ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず あおのり	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし きやべつ	しお こいくちしょうゆ	596 23.4
23 (金)	ごはん 	ソースカツどん はななのすましじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	とりにく たまご ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ	きやべつ はなな	しお こしょう さとう さけ みりん こいくちしょうゆ ウスターソース うすくちしょうゆ けずりぶしダシ	635 26.9
26にち～30にち きゅうしょくしゅうかん							
26 (月)	おぎごはん 	カレーライス じもとさんのだいこんサラダ	こめ おぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	とりにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー だいこん きやべつ	しお こしょう カレーコ ターメリック クミン カルダモン さとう おす	662 21.4
27 (火)	コッペパン 	コッペパン ★シェパードパイ ★スコッチブロス	パン あぶら じゃがいも バター おおむぎ	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん きやべつ	しお こしょう ケチャップ トマトペースト ウスターソース チキンスープ ローリエ	638 23.9
28 (水)	ごはん 	ごはん さかなのたつたあげ ★ゆうすげむらのふろふきダイコン けんちんじる	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが だいこん ゆず にんじん ごぼう ねぎ	さけ こいくちしょうゆ けずりぶしダシ みりん さとう しるみそ うすくちしょうゆ しお	677 26.1
29 (木)	ツナごはん 	ツナごはん ★ワタナベさんのちゅうかなべ ★へんしんフルーツポンチ	こめ ごまあぶら こめコマカロニ	ツナ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん えだめめ しょうが にんにく もやし はくさい しいたけ にら もも パイン	さけ こいくちしょうゆ しお チキンスープ トウバンジャン みりん オイスターソース	668 25.5
30 (金)	おぎごはん 	★スクランブルオムライス もやしのカレーあじ レンズマメのスープ	こめ おぎ あぶら さとう レンズまめ	とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう ウィナー	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく もやし きやべつ コーン パセリ	しるワイン ケチャップ しお こしょう おす さとう カレーコ チキンスープ	586 22.4

～1月の主な食材の産地(資料提供(財)京都府学校給食会他)～

入荷の都合上、変更になることがあります。

こめ	きょうと	
おぎ	ふくい	
げんまい	さが ふくおか ほか	
さとも	えひめ ほか	

じもとさん (ながおかきょうしさん)		
はなな たまねぎ こまつな ほうれんそう		
だいこん はくさい ねぎ		

とりにく	みやざき ひょうご ほか	
ぶたにく	あいち かごしま みやざき	
たまご	きょうと	
だいず	ほっかいどう	
レンズまめ	アメリカ	

さば	きょうと	
ししゃも	アイランド	
ぶり	きょうと ほか	

じゃがいも	ほっかいどう ほか	にら	こうち
しょうが	こうち	もやし	ぎふ
たまねぎ	ほっかいどう ほか	セロリ	ながの ほか
にんじん	ながさき ほか	ごぼう	あおもり ほか
にんにく	あおもり	たけのこ	きょうと
ビーマン	こうち ほか		
ほうれんそう	きょうと ほか		