

日 曜	献 立 名			使 用 材 料 名			エネルギー	たん白質	脂質	塩分
	主食	飲み物	お か ず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	Kcal	g	g	g
1 月	 麦ごはん	 牛乳	セルフのもずくそばろ井 チーズポテトナッツ トックスープ	牛乳 豚肉 大豆 もずく チーズ なた	米 大麦 米油 砂糖 じゃがいも アーモンド トック ごま油	しょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン 味美菜 メンマ もやし 長ねぎ	833	31.2	23.9	2.5
2 火	 ごはん	 牛乳	から揚げ 【おはなしランチ：妖怪アパートの幽雅な日常】 ことぶき荘サラダ なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 油揚げ みそ	米 でんぷん 小麦粉 米油	しょうが こんにゃく コーン ブロッコリー キャベツ 大根 なめこ 長ねぎ	787	30.8	21.7	2.2
4 木	 ごはん	 牛乳	【おはなしランチ：くちびるに歌を】めだいの青春ソース お揚げとのりのサラダ かきたまみそ汁	牛乳 めだい 油揚げ 焼きのり 卵 わかめ みそ	米 小麦粉 でんぷん 米油 砂糖 じゃがいも	しょうが レモン もやし 味美菜 コーン 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	842	32.0	25.7	2.6
5 金	 ごはん	 牛乳	手作り卵焼き 切り干し大根の炒り煮 かぼちゃと味美菜のみそ汁	牛乳 ツナ チーズ 卵 さつま揚げ 厚揚げ みそ	米 マヨネーズ 米油 砂糖	ほうれん草 玉ねぎ 切干大根 にんじん こんにゃく 干ししいたけ さやいんげん かぼちゃ しめじ 味美菜	794	30.0	20.8	2.6
8 月	 ゆで中華麺	 牛乳	サンマーメン 大根と味美菜のツナサラダ さつまいもとりんごのレモンバター	牛乳 豚肉 ツナ	中華麺 米油 でんぷん ごま油 砂糖 さつまいも バター	しょうが にんにく もやし にんじん メンマ 長ねぎ 大根 味美菜 りんご レモン	790	28.4	14.5	2.2
9 火	 大根菜めし	 牛乳	厚焼き玉子 茎わかめのきんぴら 大根のみそ汁	かつお節 牛乳 卵 茎 わかめ さつま揚げ 厚揚げ みそ 大豆	米 ごま油 砂糖 ごま でんぷん 米油 じゃがいも	大根葉 にんじん こんにゃく さやいんげん 大根 長ねぎ	809	28.3	21.7	2.9
10 水	 キャロットパン	 牛乳	イワシのパン粉焼き 野菜のガーリックマヨソテー ポークビーンズ	牛乳 まいわし 粉チーズ ツナ 豚肉 白いんげん豆 大豆	コッペパン 米粉 パン粉 米油 マヨネーズ じゃがいも マカロニ 砂糖	にんじん パセリ にんにく キャベツ ピーマン 玉ねぎ セロリー さやいんげん トマト	884	39.2	29.1	3.1
11 木	 ごはん	 牛乳	鮭の甘酒みそ焼き れんこんのごまヨサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 鮭 みそ 鶏肉	米 甘酒 ごま マヨネーズ ごま油	しょうが れんこん キャベツ 味美菜 コーン ごぼう にんじん こんにゃく 干ししいたけ 大根 長ねぎ	765	34.4	18.9	2.2
12 金	 ごはん	 牛乳	がんもの含め煮 たくあん和え 里いもとん汁	牛乳 がんもどき かつお節 豚肉 打ち豆 みそ	米 砂糖 ごま 里いも	もやし キャベツ にんじん たくあん 玉ねぎ 大根 ごぼう 長ねぎ	826	33.5	23.0	2.7
15 月	 ソフト麺	 牛乳	肉たまご汁 大根のゆかり漬け こんこんスナック	牛乳 豚肉 卵 大豆 青のり	ソフトめん でんぷん 小麦粉 さつまいも 米油	にんじん 玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ 大根 ゆかり粉 ごぼう れんこん	828	33.9	20.4	2.2
16 火	 ごはん	 牛乳	野菜入りシュウマイ チョレギサラダ からみっこマーボー厚揚げ	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ のり 厚揚げ 大豆 みそ	米 砂糖 小麦粉 ごま油 ごま 米油 でんぷん	コーン 玉ねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ 味美菜 にんにく しょうが メンマ 干ししいたけ にら	868	34.0	26.5	2.6
17 水	 こめ粉パン	 牛乳	チョコクリーム ミートボール ブロッコリーサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 とり肉 ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク	こめ粉パン 砂糖 米油 じゃがいも 米粉	キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ にんじん 白菜	873	36.6	27.7	3.2
18 木	 ごはん	 牛乳	いわしのカリカリ焼き にんじんのツナ炒め 親子煮	牛乳 まいわし ツナ 鶏肉 厚揚げ 卵	米 じゃがいも でんぷん 米粉 米油 砂糖	にんじん もやし ピーマン 玉ねぎ 干ししいたけ さやいんげん	854	35.1	22.2	1.9
19 金	 茶飯	 牛乳	【食育の日：京都】 鰯の西京焼き 青菜とお揚げのたいたん 京菜のすまし汁	牛乳 さわら みそ 油揚げ 豆腐 かまぼこ	米 砂糖	味美菜 にんじん 切干大根 えのきたけ 干ししいたけ サラダこんにゃく 水菜 長ねぎ	741	30.6	18.3	2.3
22 月	 ツナカレーシラフ	 牛乳	オムレツのワインソースがけ 青大豆サラダ きのこのバタージュ	ツナ 牛乳 卵 青大豆 ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク	米 米油 でんぷん 砂糖 ひまわり油 ごま ごま油 じゃがいも 米粉	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ 小松菜 しめじ エリンギ パセリ	792	29.4	22.7	2.5
24 水	 味わいごはん	 牛乳	【和食の日 ふるさと献立】 げんぎよのから揚げ 切り干し大根ごま酢あえ 秋野菜の塩こうじ汁	牛乳 幻魚 打ち豆 鶏肉 厚揚げ	米 でんぷん 米油 ごま 砂糖	切干大根 キャベツ にんじん 大根 白菜 ブロッコリー	798	30.2	24.9	2.4
25 木	 麦ごはん	 牛乳	和風カレー こんにゃくとわかめのサラダ 手作り牛乳プリン	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ	米 大麦 米油 じゃがいも カレールウ 米粉 砂糖 ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん しめじ れんこん キャベツ サラダこんにゃく	839	28.6	21.4	2.5
26 金	 ごはん	 牛乳	いかのごまみそチーズ焼き 炒り豆腐 鶏肉とかぼちゃのみそ汁	牛乳 いか みそ チーズ ツナ 豆腐 かつお節 鶏肉 油揚げ 大豆	米 ごま 砂糖 ごま油	しょうが にんじん 長ねぎ こんにゃく 大根 ごぼう 玉ねぎ かぼちゃ	811	38.7	20.5	2.9
29 月	 ごはん	 牛乳	ぶたのゴマ焼肉 千草和え 根菜と打ち豆のみそ汁	牛乳 豚肉 炒り玉子 卵 厚揚げ 打ち豆 みそ	米 米油 ねりごま ごま でんぷん 里いも	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン にんじん キャベツ ほうれん草 ごぼう こんにゃく 大根 長ねぎ	833	34.3	24.7	2.5
30 火	 ごはん	 牛乳	ししゃもの磯辺揚げ 納豆あえ 肉豆腐	牛乳 ししゃも 青のり 納豆 かつお節 豚肉 焼き豆腐	米 小麦粉 マヨネーズ 米油 ふ 砂糖	キャベツ ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ しらたき 長ねぎ	882	39.1	26.6	2.2

一食平均エネルギー：822 Kcal

たんぱく質：32.9 g

脂質：22.8 g

食塩：2.5 g

24日『ふるさと献立の日』～げんぎよ、名立区の野菜～

今月のふるさと献立の日は上越地区で水揚げされた幻魚がから揚げになって登場します。地元でしか味わえない幻魚を美味しくいただきます。また、キャベツや白菜、大根、ブロッコリーなどの名立区の野菜をふんだんに使います。地元の農家の方が育てた新鮮な野菜をいろいろな料理で味わいましょう。

19日『食育の日～給食で日本を旅しよう～』～京都府～

京都と関係の深い、さわらや京菜などの食材を使った献立や、京都の普段の食事の一つ「たいたん」が登場します。給食を食べながら京都の文化について学びましょう。

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。