

献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 木	麦ごはん,ひじきの五目野菜煮,里芋のみそ汁	米/国産、押麦/国産、／鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、ひじき/国産、にんじん/国産、板こんにゃく/国産、たけのこ(ゆで)/国産、だいず水煮缶詰/国産、こまつな/京都、ごま油、三温糖、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、煮干だし汁、／さといも(冷凍)/国産、はくさい/国産、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、／牛乳/京都、	ツナサンド,牛乳	524(435) 22.1(18.5) 22.1(18.6) 6.1(4.8)
02 金	麦ごはん(丼),きのこカレー,水菜のサラダ	米/国産、押麦/国産、／豚肉(肩ロース)/国産、まいたけ/国産、しめじ/信州、マッシュルーム/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、ほうれんそう/京都、油、カレールウ、／きょうな/国産、だいこん/国産、レタス/国産、きゅうり/国産、ミニトマト/国産、しらす干し、油、酢、食塩、こしょう、／かき、／牛乳/京都、	柿,白い風船,牛乳	504(420) 15.6(13.3) 21.2(17.9) 5.0(4.0)
03 土	とりすきうどん,いんげんのごま和え	鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、にんじん/国産、たまねぎ/国産、しゅんぎく/国産、はくさい/国産、ゆでうどん/カナダ(日本)、油、三温糖、しょうゆ、本みりん、酒、煮干だし汁、／いんげん/国産、なす/国産、しめじ/信州、本みりん、しょうゆ、すりごま/パラグアイ(日本)、／牛乳/京都、	おせんべい,牛乳	534(443) 18.3(15.5) 24.2(20.3) 5.4(4.3)
05 月	麦ごはん(丼),きつね丼,わかめのおすまし	米/国産、押麦/国産、／鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、卵/国産、油揚げ/カナダ(京都)、凍り豆腐/国産(アメリカ)、にんじん/国産、たまねぎ/国産、えのきたけ/国産、みつば/国産、油、三温糖、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、煮干だし汁、／生わかめ/鳴門、焼ふ/国産、ねぎ/国産、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干だし汁、／食パン/アメリカ(日本)、グラニュー糖、マーガリン、／牛乳/京都、	シュガートースト,牛乳	586(485) 22.1(18.5) 23.3(19.6) 3.2(2.6)
06 火	麦ごはん,中華風野菜炒め,じゃがいものスープ	米/国産、押麦/国産、／豚肉(肩ロース)/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、キャベツ/国産、もやし/ミャンマー(京都)、にら/国産、たけのこ(ゆで)/国産、ごま油、中華だしの素、酒、しょうゆ、食塩、／じゃがいも/国産、ほうれんそう/京都、中華だしの素、食塩、／しゅうまいの皮、チーズ、油、／星たべよ/アメリカ・日本、／牛乳/京都、	チーズの包み揚げ,星たべよ,牛乳	488(406) 18.2(15.3) 19.6(16.6) 3.6(2.9)
07 水	麦ごはん,肉豆腐,なめこ汁	米/国産、押麦/国産、／牛肉(肩ロース)/国産、焼き豆腐、にんじん/国産、たまねぎ/国産、板こんにゃく/国産、ごぼう/国産、いんげん/国産、油、三温糖、酒、しょうゆ、本みりん、煮干だし汁、／なめこ/国産、だいこん/国産、葉ねぎ/国産、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、／こしあん(生)/北海道、小麦粉/アメリカ、ベーキングパウダー、三温糖、油、食塩、水、／牛乳/京都、	あんまん,牛乳	591(489) 20.2(16.9) 20.3(17.2) 5.9(4.7)
08 木	ロールパン,ミートスパゲッティ,さつま芋のサラダ	ロールパン/アメリカ(大阪)、／さつまいも/国産、きゅうり/国産、レタス/国産、りんご/国産、干しぶどう、油、酢、食塩、こしょう、／米/国産、かつお節/国産、しょうゆ、本みりん、／調製豆乳/カナダ(日本)、	おかかおにぎり,豆乳	641(529) 22.1(18.5) 18.9(16.0) 5.0(4.1)
09 金	麦ごはん,さんまの香味焼き,切干大根の中華和え,豆腐のスープ,カップゼリー	米/国産、押麦/国産、／さんま/北海道、ねぎ/国産、しょうが/国産、にんにく/国産、しょうゆ、酒、三温糖、ごま油、／切り干しだいこん/宮崎、にんじん/国産、もやし/ミャンマー(京都)、こまつな/京都、赤ピーマン/韓国、ごま油、酢、しょうゆ、三温糖、食塩、すりごま/パラグアイ(日本)、／絹ごし豆腐/国産、まいたけ/国産、中華だしの素、食塩、／カップゼリー/国産、／まがりせんべい、／牛乳/京都、	洋なしのゼリー,まがりせんべい,牛乳	542(450) 19.8(16.6) 20.3(17.1) 4.6(3.7)
13 火	麦ごはん,鶏肉とかぶのトマト煮,ほうれん草の豆乳スープ	米/国産、押麦/国産、／鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、かぶ/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、じゃがいも/国産、ブロッコリー/国産、油、三温糖、コンソメ、ホールトマト缶詰/イタリア、ウスターソース、食塩、／ほうれんそう/京都、コーン缶/北海道、調製豆乳/カナダ(日本)、コンソメ、食塩、／ホットケーキ粉/アメリカ、卵/国産、牛乳/京都、きな粉/国産、油、くりの甘露煮/国産、／牛乳/京都、	きな粉蒸しパン,牛乳	535(444) 18.8(15.8) 18.4(15.6) 4.6(3.7)
14 水	海鮮焼きそば,大根のスープ	えび(むき身)/インド、いか/南東太平、にんじん/国産、たまねぎ/国産、キャベツ/国産、もやし/ミャンマー(京都)、まいたけ/国産、ゆで中華めん/カナダ(国産)、油、焼きそばソース、煮干だし汁、かつお節/国産、／だいこん/国産、チンゲンサイ/静岡、中華だしの素、食塩、ごま油、／りんご/国産、三温糖、バター/北海道、パイ皮/大阪、卵(黄)、／牛乳/京都、	アップルパイ,牛乳	461(385) 18.5(15.6) 18.7(15.9) 4.2(3.3)
15 木	麦ごはん,ひじきの五目野菜煮,里芋のみそ汁	米/国産、押麦/国産、／鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、ひじき/国産、にんじん/国産、板こんにゃく/国産、たけのこ(ゆで)/国産、だいず水煮缶詰/国産、こまつな/京都、ごま油、三温糖、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、煮干だし汁、／さといも(冷凍)/国産、はくさい/国産、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、／牛乳/京都、	ツナサンド,牛乳	524(435) 22.1(18.5) 22.1(18.6) 6.1(4.8)
16 金	麦ごはん(丼),きのこカレー,水菜のサラダ	米/国産、押麦/国産、／豚肉(肩ロース)/国産、まいたけ/国産、しめじ/信州、マッシュルーム/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、ほうれんそう/京都、油、カレールウ、／きょうな/国産、だいこん/国産、レタス/国産、きゅうり/国産、ミニトマト/国産、しらす干し、油、酢、食塩、こしょう、／かき、／牛乳/京都、	柿,白い風船,牛乳	504(420) 15.6(13.3) 21.2(17.9) 5.0(4.0)
17 土	とりすきうどん,いんげんのごま和え	鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、にんじん/国産、たまねぎ/国産、しゅんぎく/国産、はくさい/国産、ゆでうどん/カナダ(日本)、油、三温糖、しょうゆ、本みりん、酒、煮干だし汁、／いんげん/国産、なす/国産、しめじ/信州、本みりん、しょうゆ、すりごま/パラグアイ(日本)、／牛乳/京都、	おせんべい,牛乳	534(443) 18.3(15.5) 24.2(20.3) 5.4(4.3)
19 月	麦ごはん(丼),きつね丼,わかめのおすまし	米/国産、押麦/国産、／鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、卵/国産、油揚げ/カナダ(京都)、凍り豆腐/国産(アメリカ)、にんじん/国産、たまねぎ/国産、えのきたけ/国産、みつば/国産、油、三温糖、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、煮干だし汁、／生わかめ/鳴門、焼ふ/国産、ねぎ/国産、しょうゆ(うすくち)、食塩、煮干だし汁、／食パン/アメリカ(日本)、グラニュー糖、マーガリン、／牛乳/京都、	シュガートースト,牛乳	586(485) 22.1(18.5) 23.3(19.6) 3.2(2.6)

献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
20 火	麦ごはん,中華風野菜炒め,じゃがいものスープ	米/国産、押麦/国産、／豚肉(肩ロース)/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、キャベツ/国産、もやし/ミャンマー(京都)、にら/国産、たけのこ(ゆで)/国産、ごま油、中華だしの素、酒、しょうゆ、食塩、／じゃがいも/国産、ほうれんそう/京都、中華だしの素、食塩、／しゅうまいの皮、チーズ、油、／星たべよ/アメリカ・日本、／牛乳/京都、	チーズの包み揚げ,星たべよ,牛乳	488(406) 18.2(15.3) 19.6(16.6) 3.6(2.9)
21 水	麦ごはん,肉豆腐,なめこ汁	米/国産、押麦/国産、／牛肉(肩ロース)/国産、焼き豆腐、にんじん/国産、たまねぎ/国産、板こんにゃく/国産、ごぼう/国産、いんげん/国産、油、三温糖、酒、しょうゆ、本みりん、煮干だし汁、／なめこ/国産、だいこん/国産、葉ねぎ/国産、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、／こしあん(生)/北海道、小麦粉/アメリカ、ベーキングパウダー、三温糖、油、食塩、水、／牛乳/京都、	あんまん,牛乳	591(489) 20.2(16.9) 20.3(17.2) 5.9(4.7)
22 木	ロールパン,ミートスパゲッティ,さつま芋のサラダ	ロールパン/アメリカ(大阪)、／さつまいも/国産、きゅうり/国産、レタス/国産、りんご/国産、干しぶどう、油、酢、食塩、こしょう、／米/国産、かつお節/国産、しょうゆ、本みりん、／調製豆乳/カナダ(日本)、	おかかおにぎり,豆乳	641(529) 22.1(18.5) 18.9(16.0) 5.0(4.1)
23 金	麦ごはん,さんまの香味焼き,切干大根の中華和え,豆腐のスープ	米/国産、押麦/国産、／さんま/北海道、ねぎ/国産、しょうが/国産、にんにく/国産、しょうゆ、酒、三温糖、ごま油、／切り干しだいこん/宮崎、にんじん/国産、もやし/ミャンマー(京都)、こまつな/京都、赤ピーマン/韓国、ごま油、酢、しょうゆ、三温糖、食塩、すりごま/パラグアイ(日本)、／絹ごし豆腐/国産、まいたけ/国産、中華だしの素、食塩、／まがりせんべい、／牛乳/京都、	洋なしのゼリー,まがりせんべい,牛乳	538(432) 19.8(16.6) 20.3(17.1) 4.9(3.4)
24 土	麦ごはん (土・井),塩だれ井,春雨スープ	米/国産、押麦/国産、／豚肉(肩ロース)/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、チンゲンサイ/静岡、たけのこ(ゆで)/国産、まいたけ/国産、ごま油、中華だしの素、酒、食塩、レモン果汁/国産、片栗粉/北海道、／はるさめ/国産、生わかめ/鳴門、コーン缶/北海道、中華だしの素、食塩、／牛乳/京都、	おせんべい,牛乳	574(475) 16.4(13.9) 19.8(16.8) 3.6(2.9)
26 月	麦ごはん,鯛の味噌焼き,さっぱり和え,かき玉汁	米/国産、押麦/国産、／たい/愛媛、しょうが/国産、米みそ(淡色辛みそ)、本みりん、酒、三温糖、ごま油、小麦粉/アメリカ、／きゅうり/国産、にんじん/国産、ちくわ/タイ(日本)、生わかめ/鳴門、えだまめ(冷凍)/台湾、マロニー、酢、三温糖、しょうゆ、食塩、／卵/国産、たまねぎ/国産、しいたけ/国産、みつば/国産、しょうゆ(うすくち)、食塩、片栗粉/北海道、煮干だし汁、／さつまいも/国産、たまねぎ/国産、豚きん肉/国産、食塩、こしょう、／牛乳/京都	さつま芋の焼きコロッケ,牛乳	511(425) 22.1(18.5) 13.9(12.1) 3.8(3.0)
27 火	麦ごはん,鶏肉とかぶのトマト煮,ほうれん草の豆乳スープ	米/国産、押麦/国産、／鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、かぶ/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、じゃがいも/国産、ブロッコリー/国産、油、三温糖、コンソメ、ホールトマト缶詰/イタリア、ウスターソース、食塩、／ほうれんそう/京都、コーン缶/北海道、調製豆乳/カナダ(日本)、コンソメ、食塩、／ホットケーキ粉/アメリカ、卵/国産、牛乳/京都、きな粉/国産、油、くりの甘露煮/国産、／牛乳/京都	きな粉蒸しパン,牛乳	535(444) 18.8(15.8) 18.4(15.6) 4.6(3.7)
28 水	海鮮焼きそば,大根のスープ	えび(むき身)/インド、いか/南東太平、にんじん/国産、たまねぎ/国産、キャベツ/国産、もやし/ミャンマー(京都)、まいたけ/国産、ゆで中華めん/カナダ(国産)、油、焼きそばソース、煮干だし汁、かつお節/国産、／だいこん/国産、チンゲンサイ/静岡、中華だしの素、食塩、ごま油、／りんご/国産、三温糖、バター/北海道、パイ皮/大阪、卵(黄)、／牛乳/京都、	アップルパイ,牛乳	461(385) 18.5(15.6) 18.7(15.9) 4.2(3.3)
29 木	麦ごはん,ひじきの五目野菜煮,里芋のみそ汁	米/国産、押麦/国産、／鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、ひじき/国産、にんじん/国産、板こんにゃく/国産、たけのこ(ゆで)/国産、だいず水煮缶詰/国産、こまつな/京都、ごま油、三温糖、酒、しょうゆ、本みりん、食塩、煮干だし汁、／さといも(冷凍)/国産、はくさい/国産、米みそ(淡色辛みそ)、煮干だし汁、／牛乳/京都、	ツナサンド,牛乳	524(435) 22.1(18.5) 22.1(18.6) 6.1(4.8)
30 金	麦ごはん(井),きのこカレー,水菜のサラダ	米/国産、押麦/国産、／豚肉(肩ロース)/国産、まいたけ/国産、しめじ/信州、マッシュルーム/国産、にんじん/国産、たまねぎ/国産、ほうれんそう/京都、油、カレールウ、／きょうな/国産、だいこん/国産、レタス/国産、きゅうり/国産、ミニトマト/国産、しらす干し、油、酢、食塩、こしょう、／カップケーキ、／牛乳/京都、	ハロウィンケーキ,牛乳	584(483) 19.0(16.0) 22.5(18.9) 4.6(3.7)
31 土	とりすきうどん,いんげんのごま和え	鶏もも肉(皮付き)/ブラジル、にんじん/国産、たまねぎ/国産、しゅんぎく/国産、はくさい/国産、ゆでうどん/カナダ(日本)、油、三温糖、しょうゆ、本みりん、酒、煮干だし汁、／いんげん/国産、なす/国産、しめじ/信州、本みりん、しょうゆ、すりごま/パラグアイ(日本)、／牛乳/京都、	おせんべい,牛乳	534(443) 18.3(15.5) 24.2(20.3) 5.4(4.3)