



3月こんだてよていひょう

長岡京市立長岡第七小学校

日付	主しよく	牛にゆう	こんだてめい	加リー (kcal) タンパク(g)	おもなざいりょう					
					エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
1(月)	ごはん 		にくみそどん ちゅうかスープ	635 24.7	こめ ごま かたくりこ	あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゆう わかめ	みそ たまご とうふ	たまねぎ きりぼしだいこん にんにく ほししいたけ	にんじん しょうが キャベツ ねぎ
2(火)	ミルクパン 		タンドーリチキン まめのミネストローネ	707 30.9	パン	あぶら	ぎゅうにゆう ヨーグルト ベーコン	とりにく おおふくまめ	にんにく にんじん しめじ	たまねぎ セロリー トマト
3(水)	ちらしずし 		キャベツとぶたにくのみそいため なのはなのすましじる	571 23.8	こめ あぶら	さとう	しらすぼし たまご ぎゅうにゆう みそ	ちくわ のり ぶたにく かまぼこ とうふ	にんじん グリーンピース しょうが ピーマン	ほししいたけ ねぎ キャベツ はなな
4(木)	ごはん 		あじのなんばんづけ ごまあえ みそしる(だいこん)	603 25.1	こめ かたくりこ さとう	こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゆう あぶらあげ	あじ みそ	キャベツ だいこん	ほうれんそう ねぎ
5(金)	ごはん 		はっぼうさい だいやとじゃこのあげに	589 24.9	こめ かたくりこ ごま	あぶら さとう	ぎゅうにゆう えび かえりじゃこ	ぶたにく だいや	しょうが にんじん たけのこ キャベツ	たまねぎ ほししいたけ もやし
8(月)	ごはん 		ちゃんこなべ キャベツのカレーあじ	563 22.7	こめ		ぎゅうにゆう ぶたにく はなかつお	とりにく みそ	しょうが こんにやく だいこん ねぎ	にんにく にんじん はくさい キャベツ
9(火)	こがたパン 		スパゲティミートソース フレンチサラダ	708 27.7	パン オリーブ さとう	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく	ぎゅうにく ハム	パセリ キャベツ にんじん	たまねぎ とうもろこし
10(水)	ごはん 		セレクトりやき(とりにく・さわら) ひじきのいために みそしる(キャベツ・にんじん)	614 31.4	こめ ごま あぶら	さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう さわら あぶらあげ みそ	とりにく ひじき わかめ	しょうが にんじん たまねぎ	にんにく キャベツ
11(木)	ツナとコーンのピラフ 		こまつなとハムのソテー ポテトチャウダー	608 21.8	こめ じゃがいも バター	あぶら こむぎこ	ツナ ハム ベーコン	ぎゅうにゆう ひよこまめ スキムミルク	とうもろこし キャベツ たまねぎ パセリ	こまつな にんじん マッシュルーム
12(金)	げんまいりごはん 		マーボーどうふ きびなごのチーズあげ	672 28.3	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ コーンスターチ	ぎゅうにゆう とうふ きびなご こなチーズ	ぶたにく みそ たまご	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん ほししいたけ
15(月)	わかめごはん 		じゃがいもとあつあげのにも ひじきのソテー	642 22.5	こめ あぶら さとう	おぎ じゃがいも	わかめ とりにく ひじき	ぎゅうにゆう あつあげ	たまねぎ さやいんげん にら	にんじん とうもろこし
16(火)	こがたパン 		かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ たけのこカップケーキ	688 25.1	パン あぶら さとう	かたくりこ こむぎこ バター	ぎゅうにゆう ベーコン	とりにく	しょうが たまねぎ たけのこ	にんじん キャベツ
17(水)	むぎごはん 		ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ	698 21.7	こめ あぶら バター	おぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにく こなチーズ ヨークアシド	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ セロリー みかんかん	しょうが にんじん ももかん
18(木)	せきはん 		さかなのあまずソースかけ ちぐさあえ すましじる	690 29.0	こめ ごま かたくりこ ごまあぶら	もちごめ こむぎこ あぶら さとう	あずき はまち	ぎゅうにゆう とうふ	しょうが ほうれんそう にんじん	ねぎ もやし えのきだけ