



5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	カリ- (kcal) ﾀﾝﾊﾞｸ(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	
6(木)	ごはん		ぎゅうどん キャベツのツナいため くさもち	679 24.9	こめ ごまあぶら しらたまこ	さとう ごま	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゆう あずき	たまねぎ キャベツ	こんにやく にら
7(金)	ごはん		やきぎかな(さば) ぶどうまめ ちゅうかもやし みそしる(こまつな)	715 33.6	こめ ごまあぶら じゃがいも	さとう ごま	ぎゅうにゆう だいず みそ	さば あぶらあげ	もやし	こまつな
10(月)	ごはん		かしわのこはくあげ ちぐさあえ みそしる(とうふ)	658 26.2	こめ あぶら さとう	かたくりこ ごま	ぎゅうにゆう とうふ みそ	とりにく わかめ	しょうが もやし ねぎ	ほうれんそう にんじん
11(火)	こくとうパン		クリームに もやしのカレーソテー	647 23.3	パン あぶら こむぎこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゆう スキムミルク	とりにく	たまねぎ パセリ	にんじん もやし
12(水)	げんまいいりごはん		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
13(木)	わかめごはん		きりぼしだいこんと じゃがいものにももの ひじきのソテー	592 18.5	こめ じゃがいも さとう	おぎ あぶら	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゆう ひじき	きりぼしだいこん こんにやく にら	にんじん とうもろこし
14(金)	ごはん		チキンのこうそうやき フレンチサラダ チンゲンさいのスープ	669 26.8	こめ オリーブあぶら あぶら	パンこ さとう	ぎゅうにゆう こなチーズ ぶたにく	とりにく ハム	パセリ キャベツ にんじん たけのこ	にんにく たまねぎ チンゲンさい しょうが
17(月)	ごはん		ソースかつどん みそしる(たまねぎ)	710 24.8	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ぶたにく ぎゅうにゆう わかめ	たまご とうふ みそ	キャベツ たまねぎ	ねぎ
18(火)	あじつけパン		チリコンカン やさしいため プリン	729 30.2	パン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう ぎゅうにく	だいず スキムミルク	たまねぎ にんにく もやし	にんじん キャベツ にら
19(水)	ごもくごはん		あじのごまずかけ みそしる(キャベツ)	618 29.8	こめ かたくりこ ごま	こむぎこ あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゆう とうふ みそ	あぶらあげ あじ わかめ	にんじん キャベツ	ごぼう ねぎ
20(木)	ごはん		ちくわのチーズいそべあげ ごぼうのみそいため すましじる(くきわかめ)	665 23.4	こめ あぶら さとう	こむぎこ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゆう あおのり ぶたにく とうふ	ちくわ こなチーズ みそ くきわかめ	にんじん にら えのきだけ	ごぼう しょうが ねぎ
21(金)	おぎごはん		チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	694 21.3	こめ あぶら バター	おぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく こなチーズ ぎゅうにゆう 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 とうもろこし ほうれんそう
24(月)	ごはん		かしわのてりやき ひじきのいために さわにわん	635 25.7	こめ ごま	さとう あぶら	ぎゅうにゆう ひじき ぶたにく	とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん ごぼう みつば	にんにく たけのこ えのきだけ
25(火)	ココアパン		セルフサンド(ドライカレー) ちゅうかコーンスープ	582 22.9	パン あぶら かたくりこ	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぎゅうにく	ひよこまめ たまご	たまねぎ にんじん キャベツ	ピーマン にんにく とうもろこし ほうれんそう
26(水)	ごはん		かしわのごまからあげ きりぼしだいこんのいためナムル みそしる(キャベツ・にんじん)	710 26.6	こめ あぶら ごま	かたくりこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ	とりにく わかめ	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ	きりぼしだいこん にら キャベツ
27(木)	ごはん		はっぼうさい だいずとちくわのにつけ	591 24.7	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゆう えび だいず	ぶたにく ちくわ	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
28(金)	ひじきごはん		つばすのたつたあげ もやしのあまずに すましじる	667 29.1	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ひじき あぶらあげ つばす とうふ	とりにく ぎゅうにゆう ツナ	にんじん しょうが えのきだけ	グリーンピース もやし ねぎ
31(月)	わかめごはん		にくじゃが キャベツのつるつるいため	611 19.6	こめ じゃがいも さとう	おぎ あぶら マロニー	わかめ ぎゅうにく	ぎゅうにゆう ベーコン	たまねぎ こんにやく キャベツ	にんじん グリーンピース にら