



8,9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- (kcal) タバク(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		体の調子をとのえる	
30 (月)	おぎごはん		やさいかレー フルーツのヨーグルトあえ	690 22.2	こめ あぶら こむぎこ	おぎ バター	とりにく こなチーズ ヨークアソド	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ なす ピーマン	しょうが にんじん かぼちゃ セロリー みかん
31 (火)	バターパン		なすのミートグラタン ABCスープ	691 25.8	パン マカロニ	あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう チーズ	なす パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし
1 (水)	ツナごはん		やきウインナー たきだしとんじる くだもの(れいとみかん)	644 26.1	こめ じゃがいも	さとう	ツナ ウインナー あぶらあげ	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ	えだまめ きりぼしだいこん こんにやく みかん	にんじん ごぼう ねぎ
2 (木)	ごはん		はっほうさい だいずのいそに	593 24.4	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゆう えび ひじき	ぶたにく だいず	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
3 (金)	ごはん		とびうおのフライカクテルソースぞえ もやしのカレーソテー とうがんのそぼろじる	597 23.6	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゆう たまご とりにく	とびうお	もやし とうがん にんじん	パセリ しょうが ねぎ
6 (月)	ごはん		かしわのこはくあげ ごもくきんぴら もやしスープ	650 23.3	こめ あぶら ごま	かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう ちくわ	とりにく ベーコン	しょうが にんじん もやし ねぎ	ごぼう こんにやく とうもろこし
7 (火)	あじつけパン		なすのシチュー やきとうもろこし	658 23.9	パン あぶら	こむぎこ	ぎゅうにゆう ぎゅうにゆう		たまねぎ なす	にんじん とうもろこし
8 (水)	わかめごはん		じゃがいものあんかけ キャベツのツナいため	613 19.4	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	おぎ あぶら ごまあぶら ごま	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゆう ツナ	しょうが にんじん ピーマン にら	たまねぎ ほししいたけ キャベツ
9 (木)	ごはん		あじのなんばんづけ きりぼしだいこんのにつけ みそしる(キャベツ・たまねぎ)	622 25.1	こめ かたくりこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゆう あぶらあげ みそ	あじ わかめ	きりぼしだいこん キャベツ ねぎ	にんじん たまねぎ
10 (金)	ごはん		とりそぼろどん じゃこのカレーふうみあげ ワンタンスープ	619 26.7	こめ さとう ワンタンのかわ	あぶら こむぎこ ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゆう あおのり	のり かえりじゃこ ぶたにく	たまねぎ ほししいたけ たけのこ もやし	にんじん しょうが キャベツ ねぎ
13 (月)	ごはん		チキンカツ ひじきのソテー いとかんてんのスープ	720 27.5	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう たまご ベーコン	とりにく ひじき かんてん	にんじん にら キャベツ しょうが	とうもろこし チンゲンさい ほししいたけ
14 (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 オリーブあぶら さとう	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく	ぎゅうにゆう ハム	パセリ キャベツ にんじん	たまねぎ とうもろこし
15 (水)	ちゅうかおこわ		ちくわのチーズいそべあげ みそしる(かぼちゃ)	664 24.8	こめ ごまあぶら こむぎこ	もちごめ さとう あぶら	ぶたにく ちくわ こなチーズ みそ	ぎゅうにゆう あおのり あぶらあげ	たけのこ たまねぎ かぼちゃ	にんじん しめじ
16 (木)	わかめごはん		にくじゃが ゴーヤチャンプルー	657 25.3	こめ じゃがいも さとう	おぎ あぶら ごまあぶら	わかめ ぎゅうにゆう とうふ はなかつお	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご	たまねぎ こんにやく にがうり	にんじん グリーンピース
17 (金)	ごはん		さかなのこうそうやき(さわら) キャベツのソテー みそしる(じゃがいも)	637 25.4	こめ オリーブあぶら じゃがいも	パンこ あぶら	ぎゅうにゆう ベーコン みそ	さわら あぶらあげ	パセリ キャベツ たまねぎ	にんにく にんじん
21 (火)	コッペパン		かしわのケチャップに やさしいぱいスープ つきみだんご	698 28	パン あぶら じょうしんこ	かたくりこ さとう しらたまご	ぎゅうにゆう ベーコン	とりにく きなこ	しょうが たまねぎ	にんじん キャベツ
22 (水)	げんまいりごはん		マーボーなす きびなごのチーズあげ	624 23.7	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 みそ たまご	ぶたにく きびなご こなチーズ	しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん ほししいたけ にら
24 (金)	ごはん		とりにくのしょうがやき ひじきのいために みそしる(キャベツ・にんじん)	572 24.0	こめ かたくりこ	さとう あぶら	ぎゅうにゆう ひじき わかめ	とりにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ	にんじん たまねぎ
27 (月)	ごはん		ぶたにくのあまからソース カラフルきんぴら みそしる(たまねぎ)	704 23.8	こめ あぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう ベーコン わかめ	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん ピーマン ねぎ	ごぼう こんにやく たまねぎ
28 (火)	コッペパン		チリコンカン もやしとツナのソテー ぶどうゼリー	680 28.5	パン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう ぎゅうにゆう	だいず ツナ	たまねぎ にんにく ぶどうかん	にんじん もやし
29 (水)	おぎごはん		ポークカレー きゅうりのしょうがいため	655 20.7	こめ あぶら バター ごまあぶら	おぎ じゃがいも こむぎこ さとう	ぶたにく こなチーズ	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん きゅうり
30 (木)	ごはん		さばのみそに キャベツのつるつるいため すましじる	617 25.1	こめ マロニー	さとう あぶら	ぎゅうにゆう みそ とうふ	さば ベーコン	しょうが にら ねぎ	キャベツ えのきだけ