



10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(金)	ごはん		かしわのこはくあげ もやしのナムルふう いとこじる	658 24.7	こめ あぶら ごま	かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゆう ちくわ みそ	とりにく あずき	しょうが ほうれんそう かぼちゃ	もやし なす
4(月)	ごはん		とりそぼろどん こまつなとハムのソテー みそしる(じゃがいも)	625 26	こめ さとう	あぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゆう あぶらあげ	のり ハム みそ	たまねぎ ほししいたけ こまつな	にんじん しょうが キャベツ
5(火)	こがたパン		あきのスパゲティ フレンチサラダ	724 27.8	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 なす とうもろこし	たまねぎ キャベツ にんじん
6(水)	さつまいもごはん		にしんなす かきたまじる	556 20.6	こめ ごま かたくりこ	さつまいも さとう	ぎゅうにゆう たまご わかめ	にしん とうふ	なす ねぎ	にんじん
7(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	むぎ 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 たら	にんじん とうもろこし
8(金)	ごはん		ちくわのいそべあげ もやしのカレーソテー みそしる(キャベツ・にんじん)	627 21.3	こめ あぶら	こむぎこ	ぎゅうにゆう あおのり みそ	ちくわ わかめ	もやし キャベツ たまねぎ	パセリ にんじん
11(月)	げんまいいりごはん		マーボーなす じゃこのカレーふうみあげ くだもの(みかん)	613 21.7	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	ぎゅうにゆう みそ あおのり	ぶたにく かえりじゃこ	しょうが たまねぎ たけのこ なす みかん	にんにく にんじん ほししいたけ
12(火)	こくとうパン		あきのめぐみのシチュー やさしいため	659 21	パン さつまいも こむぎこ	あぶら バター	ぎゅうにゆう スキムミルク	ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ たら	にんじん チンゲンさい もやし
13(水)	くりごはん		あつあげのちゅうかいために にらたまスープ	583 21	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら	くり さとう じゃがいも	ぎゅうにゆう あつあげ たまご	ぶたにく ベーコン	こまつな しめじ たまねぎ	にんじん にんにく たら
14(木)	ごはん		さんまのつつに こまつなのちゅうかいため みそしる(もずく)	630 22.4	こめ ごまあぶら	さとう	ぎゅうにゆう とうふ みそ	さんま もずく	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ
15(金)	ごはん		はっぼうさい 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
19(火)	コッペパン		コーンポテトグラタン チンゲンさいのスープ	605 24.5	パン あぶら	じゃがいも	ぎゅうにゆう チーズ ぶたにく	ベーコン	たまねぎ チンゲンさい にんじん しょうが	とうもろこし たけのこ
20(水)	おぎごはん		ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	701 21.6	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぶたにく 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	しょうが にんじん もも
21(木)	わかめごはん		とうふのごもくに キャベツのツナいため	595 25.1	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう ごま	わかめ とうふ ひじき	ぎゅうにゆう とりにく ツナ	にんじん ごぼう キャベツ	たまねぎ ねぎ たら
22(金)	ごはん		やきざかな(さば) ピリからセンイ みそしる(とうふ)	657 31.3	こめ ごまあぶら	さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ	さば とうふ みそ	こんにやく もやし たら ねぎ	たけのこ にんじん しょうが
25(月)	ごはん		とりにくのみそやき ごもくきんびら すましじる	618 24.2	こめ あぶら	さとう ごま	ぎゅうにゆう みそ とうふ	とりにく ちくわ	しょうが ごぼう にんじん	ねぎ こんにやく えのきだけ
26(火)	コッペパン		ポークビーンズ キャベツとウインナーのソテー	648 25.9	パン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく	だいず ウインナー	たまねぎ キャベツ	にんじん チンゲンさい
27(水)	こぎつねごはん		はたはたのからあげ たまごとじじる	636 26.8	こめ さとう あぶら	ごま かたくりこ	あぶらあげ ぎゅうにゆう たまご	しらすぼし はたはた とうふ	にんじん さんどまめ ねぎ	たけのこ ほうれんそう
28(木)	ごはん		だいこんとぶたにくのにつけ キャベツのつつるつるいため	581 19.2	こめ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう ベーコン	ぶたにく	にんにく だいこん こんにやく キャベツ たら	しょうが にんじん グリーンピース
29(金)	ごはん		さかなのたつたあげ ひじきのそぼろに みそしる(はくさい)	686 28.7	こめ あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう ひじき とうふ みそ	いなだ とりにく あぶらあげ	しょうが えだまめ ねぎ	にんじん はくさい