



11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)	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 もやしとツナのソテー	579 19.6	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 ツナ	きりぼしだいこん にんじん	こんにやく もやし
2(火)	ぜんりゅうふんぱん		かしのこはくあげ やさしいばいスープ ココアプリン	692 30	パン あぶら	かたくりこ	ぎゅうにゆう ベーコン ホイップ	とりにく スキムミルク	しょうが たまねぎ	にんじん キャベツ
4(木)	ごはん		くじょうねぎのマヨみそやき もやしのカレーソテー たぬきじる	593 24.9	こめ マヨネーズ	あぶら かたくりこ	ぎゅうにゆう みそ あぶらあげ	とりにく さつまあげ	ねぎ もやし こんにやく えのきだけ	しめじ パセリ にんじん しょうが
5(金)	まいたけごはん		あじのなんばんづけ みそしる(キャベツ)	593 27.2	こめ さとう かたくりこ	あぶら こむぎこ	とりにく ぎゅうにゆう とうふ	あぶらあげ あじ わかめ	にんじん まいたけ ねぎ	ごぼう キャベツ
8(月)	ごはん		あげどりのあまずソース げんきサラダ みそしる(こまつな)	706 25.5	こめ かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゆう ハム はなかつお みそ	とりにく こんぶ あぶらあげ	しょうが キャベツ ともろこし トマト	ねぎ きゅうり にんじん こまつな
9(火)	あじつけパン		さかなのチーズこうそうやき はくさいスープ	587 24	パン オリーブあぶら	パンこ かたくりこ	ぎゅうにゆう こなチーズ えび	かます ぶたにく	パセリ はくさい ほししいたけ しょうが	にんにく にんじん ねぎ
10(水)	げんまいりごはん		マーボーとうふ もやしのナムル	607 24.2	こめ あぶら ごまあぶら ごま	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう とうふ ちくわ	ぶたにく みそ	しょうが たまねぎ たけのこ にら もやし ほうれんそう	にんにく にんじん ほししいたけ ほうれんそう
11(木)	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
12(金)	ごはん		ちゃんこなべ だいずとじゃこのあげに	618 27.4	こめ あぶら ごま	かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず	とりにく みそ かえりじゃこ	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
15(月)	わかめごはん		とうふのごもくに ピリからセンイ	592 25.3	こめ あぶら ごまあぶら	おぎ さとう	わかめ とうふ ひじき	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく	にんじん ごぼう こんにやく もやし にら しょうが	たまねぎ ねぎ たけのこ
16(火)	コッペパン		チキンカツ オニオンスープ	674 27.8	パン パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゆう たまご	とりにく ベーコン	たまねぎ セロリー ほうれんそう	にんじん ほうれんそう
17(水)	ごはん		はっぽうさい 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 はくさい	たまねぎ ほししいたけ もやし
18(木)	ごはん		さかなのたつたあげ(つばす) だいこんのふろふき かきたまじる	669 26.9	こめ あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう みそ とうふ	つばす たまご わかめ	しょうが にんじん	だいこん ねぎ
19(金)	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	おぎ 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	しょうが にんじん みかん
22(月)	ねぶかめし		とりにくのしょうがやき にらたまみそしる	574 25.2	こめ かたくりこ	さとう	あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゆう たまご	ねぎ にら たまねぎ	しょうが にんじん
24(水)	ごはん		にざかな(さば) ちぐさあえ すましじる	596 24.9	こめ ごま	さとう	ぎゅうにゆう とうふ	さば わかめ	しょうが もやし えのきだけ	ほうれんそう にんじん ねぎ
25(木)	ごはん		さつまいものかきあげ ひじきのために みそしる(はくさい・たまねぎ)	648 18.2	こめ ごま あぶら	さつまいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゆう あぶらあげ みそ	ひじき わかめ	ごぼう はくさい ねぎ	にんじん たまねぎ
26(金)	ごはん		だいこんとぶたにくのにつけ キャベツのつるつるいため	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	しょうが にんじん グリーンピース にら
29(月)	おぎごはん		ハッシュドビーフ だいこんサラダ	660 21.6	こめ あぶら こむぎこ	おぎ バター さとう	ぎゅうにゆう ハム	ぎゅうにゆう	たまねぎ マッシュルーム だいこん	にんじん セロリー キャベツ
30(火)	コッペパン セレクトジャム		チリコンカン こまつなとハムのソテー	604 27.7	パン じゃがいも さとう	ジャム あぶら	ぎゅうにゆう ぎゅうにゆう	だいず ハム	たまねぎ にんにく キャベツ	にんじん こまつな