



# 12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(水)	ちゅうかおこわ 		はたはたのからあげ さつまじる	591 25.0	こめ ごまあぶら かたくりこ さといも	もちごめ さとう あぶら	ぶたにく はたはた みそ	ぎゅうにゆう とりにく	たけのこ たまねぎ だいこん	にんじん しめじ ねぎ
2(木)	げんまいりごはん 		マーボーだいこん もやしとツナのソテー	577 19.8	こめ あぶら ごまあぶら	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう みそ	ぶたにく ツナ	しょうが だいこん にんじん	にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ
3(金)	ごはん 		かしわのこはくあげ キャベツのカレーあじ みそしる(こまつな)	678 26.5	こめ あぶら	かたくりこ じゃがいも	ぎゅうにゆう はなかつお みそ	とりにく あぶらあげ	しょうが こまつな	キャベツ
6(月)	ごはん 		とりにくのみそやき しょうごいんだいこんと おあげのたいたん すましじる	678 28.4	こめ	さとう	ぎゅうにゆう みそ とうふ	とりにく あぶらあげ	しょうが しょうごいんだいこん	ねぎ えのきだけ
7(火)	ミルクパン 		ふゆやさいのクリームに キャベツのソテー	653 23.6	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 ベーコン	たまねぎ かぶ パセリ	にんじん とうもろこし キャベツ
8(水)	ごはん 		はっぽうさい だいずのいそに	592 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
9(木)	ごはん 		やきざかな(さば) ちくさあえ みそしる(とうふ)	640 30.1	こめ さとう	ごま	ぎゅうにゆう とうふ みそ	さば わかめ	こまつな にんじん	もやし ねぎ
10(金)	ぶたキムチごはん 		だいこんサラダ おやこスープ	562 23.0	こめ さとう かたくりこ	あぶら じゃがいも	ぶたにく ハム とりにく	ぎゅうにゆう たまご	はくさいキムチ だいこん ほうれんそう	にんじん キャベツ
13(月)	ごはん 		だいこんとぶたにくのにつけ やさいのごまドレッシングあえ	596 20.1	こめ さとう ごま	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう しらすぼし	ぶたにく	にんにく だいこん こんにやく ほうれんそう	しょうが にんじん グリーンピース キャベツ とうもろこし
14(火)	ココアパン 		セルフサンド(シャキシャキみずな) ABCスープ	590 21.3	パン あぶら マカロニ	さとう マヨネーズ	ぎゅうにゆう ベーコン	ツナ	みずな キャベツ とうもろこし	たまねぎ にんじん パセリ
15(水)	ごはん 		チリコンカン こまつなとハムのソテー	639 25.1	こめ 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 ハム	たまねぎ にんにく	にんじん こまつな キャベツ
16(木)	ごはん 		さかなのフライカクテルソースぞえ ひじきのガーリックいため みそしる(はくさい)	720 29.9	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら オリーブあぶら	ぎゅうにゆう たまご ベーコン あぶらあげ	ホキ ひじき とうふ みそ	ピーマン にんにく ねぎ	とうもろこし はくさい
17(金)	わかめごはん 		きりぼしだいこんと じゃがいものにも もやしのナムル	578 19.3	こめ じゃがいも さとう ごま	むぎ あぶら ごまあぶら	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゆう ちくわ	きりぼしだいこん にんじん	こんにやく もやし ほうれんそう
20(月)	むぎごはん 		ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	691 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	しょうが にんじん みかん
21(火)	こがたパン 		フライドチキン やさしいっぱいスープ カップケーキ	653 27.3	パン かたくりこ さとう	こむぎこ あぶら ふんとう	ぎゅうにゆう ベーコン	とりにく たまご	にんじん キャベツ	たまねぎ
22(水)	ごはん 		さかなのたつたあげ(つばす) れんこんサラダ みそしる(だいこん)	690 26.4	こめ あぶら	かたくりこ マヨネーズ	ぎゅうにゆう ツナ みそ	つばす あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん	れんこん きゅうり ねぎ