



8・9がつ こんだてよていひょう

長岡京市立神足小学校

日付	主しよく	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(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	
30 (水)		ぶたキムチごはん ギゆうにゆう かしわのこはくあげ わかめスープ	631 26.1	こめ かたくりこ	あぶら	ぶたにく とりにく	ギゆうにゆう わかめ	ねぎ しょうが はくさいキムチ	にんじん コーン
31 (木)		【やさいのひ】やさいカレー ギゆうにゆう フルーツのヨーグルトあえ	559 15.5	こめ あぶら こむぎこ	むぎ バター	ギゆうにゆう チーズ とりにく	スキムミルク ヨーグルト	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
1 (金)		【ぼうさいのきゅうしよく】ツナとコーンのピラフ ギゆうにゆう やきウインナー みかんのかんづめ きりぼしだいこんとわかめのみそしる	619 22.6	こめ	さとう	ツナ ウインナー わかめ	ギゆうにゆう あぶらあげ みそ	コーン みかんかん きりぼしだいこん	たまねぎ
4 (月)		わかめごはん ギゆうにゆう きりぼしだいこんとじゃがいものにも きゅうりのヘルシーソテー	573 18.1	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら ごまあぶら	わかめ ぶたにく	ギゆうにゆう	かんてん にんじん きゅうり きりぼしだいこん	こんにゃく
5 (火)		あじつけパン ギゆうにゆう なすのシチュー やきとうもろこし	662 23.7	パン あぶら	こむぎこ	ギゆうにゆう	ぶたにく	たまねぎ とうもろこしなす	にんじん
6 (水)		ちゅうかおこわ ギゆうにゆう ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそしる	606 25.7	こめ ごまあぶら じゃがいも	もちごめ さとう	ぶたにく とうふ かつおぶし みそ	ギゆうにゆう たまご あぶらあげ	たけのこ たまねぎ にがうり	にんじん しめじ
7 (木)		ごはん ギゆうにゆう ピリからセンイ とびうおのフライカクテルソースぞえ キャベツのみそしる	630 25.3	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ギゆうにゆう たまご とうふ みそ	とびうお ぶたにく わかめ	こんにゃく もやし にんじん しょうが キャベツ ねぎ	たけのこ
8 (金)		にくみそどん ギゆうにゆう もやしスープ	611 22	こめ ごま かたくりこ	あぶら さとう	ぶたにく ギゆうにゆう	みそ ウインナー	たまねぎ コーン にんにく きりぼしだいこん もやし	にんじん しょうが キャベツ
11 (月)		げんまいいりごはん ギゆうにゆう まーぼーなす じゃこのカレーふうみあげ	589 21.4	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	ギゆうにゆう みそ あおのり	ぶたにく にぼし	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ	にんにく にんじん なす にら
12 (火)		こがたコッペパン ギゆうにゆう スパゲティミートソース やさいいため	684 25.9	パン スパゲティ オリーブあぶら	あぶら	ギゆうにゆう	ぶたにく	パセリ キャベツ もやし	たまねぎ にんじん にら
13 (水)		チキンカレー ギゆうにゆう きゅうりのしょうがいため	646 20.6	こめ あぶら バター ごまあぶら	むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	とりにく チーズ	スキムミルク ギゆうにゆう	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん きゅうり
14 (木)		ごはん ギゆうにゆう にざかな(さば) カラフルきんぴら かぼちゃのみそしる	666 25.3	こめ あぶら	さとう	ギゆうにゆう ウインナー みそ	さば あぶらあげ	しょうが にんじん ピーマン たまねぎ	ごぼう こんにゃく かぼちゃ
15 (金)		ごはん ギゆうにゆう ホルモンあげ ひじきのいために やさいのすましじる	628 19.6	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ギゆうにゆう たまご あぶらあげ	ちくわ ひじき わかめ	にんじん えのきだけ	たまねぎ
19 (火)		コッペパン ギゆうにゆう なすのミートグラタン やさいいっぱいスープ	576 23.6	パン	あぶら	ギゆうにゆう チーズ	ぶたにく ベーコン	なす パセリ キャベツ	たまねぎ にんじん
20 (水)		ごはん ギゆうにゆう さばのたつたあげ いとかんてんのスープ	578 21.9	こめ あぶら	かたくりこ ごまあぶら	ギゆうにゆう ベーコン	さば	しょうが チンゲンサイ にんじん ほししいたけ	かんてん キャベツ
21 (木)		ごはん ギゆうにゆう はっほうさい(えび) だいずのいそに	594 24.5	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ギゆうにゆう えび ひじき	ぶたにく だいず	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ	たまねぎ キャベツ もやし
22 (金)		ごはん ギゆうにゆう くじらのあまずかけ ぶたもやしいため おやこスープ	625 30	こめ こむぎこ さとう じゃがいも	かたくりこ あぶら	ギゆうにゆう ぶたにく とりにく	くじら たまご	しょうが にら ほうれんそう	もやし にんじん
25 (月)		わかめごはん ギゆうにゆう 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	むぎ ごまあぶら ごま	わかめ ぶたにく	ギゆうにゆう ツナ	しょうが にんじん ピーマン ほししいたけ	たまねぎ にら キャベツ
26 (火)		バターパン ギゆうにゆう ポークビーンズ さんしょくやさしいため	682 25.2	バターパン あぶら ごまあぶら	じゃがいも さとう ごま	ギゆうにゆう ぶたにく	だいず	たまねぎ もやし	にんじん にら
27 (水)		ごはん ギゆうにゆう やきざかな(ししゃも) なつやさいのしろみそだれ かきたまじる	607 22.9	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま	ギゆうにゆう みそ とうふ	ししゃも たまご わかめ	かぼちゃ さんどまめ ねぎ	なす にんじん
28 (木)		ドライカレー(ひよこまめ) ギゆうにゆう ワンタンスープ	614 22.2	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ ワンタン	ひよこまめ ぶたにく ギゆうにゆう		たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ	ピーマン にんにく たけのこ はくさい
29 (金)		【おつきみこんだて】きのこぶたどん ギゆうにゆう もやしとツナのソテー みたらしだんご 	679 24.1	こめ さとう しょうしんこ かたくりこ	あぶら ごま しらたまこ	ぶたにく ツナ	ギゆうにゆう	こんにゃく ねぎ しめじ しょうが	たまねぎ ほししいたけ にんにく にんじん