



11月

こんだてよていひょう



R5.11

★牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

長岡京市立長岡第六小学校

日付	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お　　も　　な　　ざ　　い　　り　　よ　　う			そのたの ちょうみりょう	
	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず		エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (水)			さつま芋の天ぷら みそ汁(信・玉ねぎ) きりぼしだいこん いた 切干大根の炒めナムル	648 19.9	こめ こむぎこ さとう しろいりごま	さつまいも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたミンチ とうふ わかめ みそ	きりぼしだいこん にら にんじん たまねぎ ねぎ	けずりぶし(だし) しお しょうゆ
2 (木)			あき いろどり 秋の彩カレー あます に もやしの甘酢煮	680 22.2	こめ あぶら バター さとう	さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく スkimミルク こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ホールコーン セロリー もやし	しお こしょう カ-こ ケチャップ トマト-スト チャップ ウスターソース しょうゆ す ターメリック クミン 加が モシ
6 (月)			だいこん ふたにく に 大根と豚肉の煮つけ もやしのナムル	558 19.7	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう しろいりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ちくわ	にんにく しょうが だいこん にんじん もやし グリンピース ほうれんそう	しょうゆ さけ す
7 (火)			チキンのオレンジソース ポテトチャウダー パンにジャムをはさんで、セルフサンドを作ります。	643 24.8	コッペパン こむぎこ じゃがいも バター	いちごジャム でんぶん あぶら マーマレード	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ パーコン スキムミルク	にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム	スープ・ベース しお こしょう うすくちしょうゆ しろワイン
8 (水)			ちくわのチーズ磯辺揚げ ピリ辛センイ みそ汁(信・大根)	691 25.5	こめ あぶら ごまあぶら	こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり チーズ ぶたにく あぶらあげ みそ	もやし たけのこ にら しょうが だいこん にんじん ねぎ	にぼし(だし) しょうゆ さけ とうばんじゃん
9 (木)			ハッシュドビーフ 白菜とツナのサラダ はくさい	680 22.4	こめ あぶら こむぎこ	むぎ バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー きゅうり はくさい レモン	ケチャップ トマト-スト ウスターソース スープ・ベース あかりん しお こしょう す
10 (金)			いざりな 煮魚(さば) キャベツのごま酢和え あ え ふたじる 豚汁	697 31.8	こめ しろいりごま	さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さば みそ あぶらあげ みそ	しめじ もやし まいたけ にんじん しょうが キャベツ きゅうり ねぎ だいこん	さけ みりん しお うすくちしょうゆ しょうゆ す けずりぶし・にぼし(だし)
13 (月)			にく 肉じゃが カラフルおひたし	610 21.1	こめ つきこんにゃく さとう	じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし	たまねぎ にんじん グリンピース ホールコーン はくさい ほうれんそう	スープ・ベース しょうゆ
14 (火)			かしわのこはく揚げ 野菜いっぱいスープ ココアプリン	698 30	ぜんりゅうふんパン あぶら	でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく パーコン スkimミルク クリーム	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	スープ・ベース しょうゆ しお こしょう ココア
15 (水)			まーぼー豆腐 きびなごのチーズ揚げ あ	666 28.5	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう でんぶん コーンスターチ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ たまご こなチーズ あかみそ きびなご	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら	しょうゆ さけ とうばんじゃん
16 (木)			さば たつたあ 鯖の竜田揚げ ぶどう豆 あき みかく しる 秋の味覚みそ汁	651 25.8	こめ あぶら さといも	でんぶん さとう	ぎゅうにゅう さば だいず みそ	しょうが だいこん にんじん ごぼう まいたけ ねぎ	にぼし(だし) さけ しょうゆ
17 (金)			ビーフカレー フルーツのヨーグ 1 杯あえ(もも・みかん)	694 21.8	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぎゅうにく スkimミルク こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー みかんかん おうとうかん	しお こしょう カ-こ ケチャップ トマト-スト チャップ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン 加が モシ
和食の日			とりにく や ちくさあ 鶏肉のみそ焼き 干草和え すまし汁(昆布・鰹だし)	603 24.8	こめ しろいりごま はなふ	さとう すりごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく みそ	しょうが ねぎ ほうれんそう もやし にんじん えのきだけ	こんぶ・けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ さけ しょうゆ しお とうばんじゃん
21 (火)			ツナポテトのチーズマヨ焼き チンゲン菜のスープ	704 32.2	コッペパン じゃがいも	あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう おおふくまめ ツナ チーズ ぶたにく	たまねぎ パセリ チンゲンサイ たけのこ にんじん しょうが	スープ・ベース しお こしょう うすくちしょうゆ
新嘗祭			さかな てりやき 魚の照焼(さわら) もやしのごま和え たぬき汁 あ しる	634 27.4	こめ でんぶん	さとう しろいりごま	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ さつまあげ	キャベツ もやし にんじん ねぎ えのきだけ なぶかねぎ しょうが	けずりぶし(だし) みりん うすくちしょうゆ さけ しょうゆ しお
24 (金)			わかめスープ 肉そぼろやナムルなどを、 ごはんに入れたりよくのせます。	552 20.1	こめ さとう	ごまあぶら しろいりごま	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ぎゅうミンチ わかめ	にんにく ねぎ ほうれんそう もやし だいこん にんじん しょうが ホールコーン	しょうゆ みりん す うすくちしょうゆ しお スープ・ベース
27 (月)			かんと煮(大根) 三食野菜のナムル さんしょくやさい	598 22.7	こめ じゃがいも ごまあぶら	むぎ さとう しろいりごま	ぎゅうにゅう ちくわ わかめ あつあげ とりにく さつまあげ	だいこん にんじん にら もやし	けずりぶし(だし) しょうゆ しお
28 (火)			に クリーム煮 やさしいた うんしゅう 野菜炒め 温州みかん	701 23.2	あじつけパン あぶら こむぎこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	たまねぎ パセリ パセリ もやし みかん	しお こしょう しょうゆ
29 (水)			さかな あます 魚の甘酢ソースかけ 中華スープ ごんさい あおな 根菜と青菜のごまみそ煮	700 27.6	こめ でんぶん ごまあぶら さといも	こむぎこ あぶら さとう すりごま	ぎゅうにゅう たまご わかめ とうふ みそ はまち	しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな ほししいたけ キャベツ	スープ・ベース しお さけ しょうゆ す うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)
30 (木)			なべ ちゃんこ鍋 だいず 大豆とじゃこの揚げ煮	629 28.7	こめ でんぶん しろいりごま	さとう あぶら	ぎゅうにゅう あおのり かつおぶし とりにく ぶたにく だいず たづくり みそ	しょうが にんじん だいこん にんにく ねぶかねぎ はくさい	しょうゆ しお さけ みりん けずりぶし(だし)

