



# 11月 こんだてよていひょう



★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 ょ 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 (金)		ごはん	587	こめ こんにゃく さとう	じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	きりほしだいこん コーン にんじん にら	しょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ	
5 (火)		トンカツ 糸寒天のスープ	700	ぜんりゅうふんパン パンこ さとう あぶら	こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	いとかんてん キャベツ ほししいたけ しょうが	しお こしょう うすくちしょうゆ ウスターソース スープベースチキン ケチャップ	
6 (水)		ごはん	574	こめ あぶら	さかな 魚のカレー風味焼き 野菜炒め 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ あかみそ	しょうが にんじん にら	キャベツ もやし ねぎ	しょうゆ さけ しお カレーこ しお こしょう にほし(だし)
7 (木)		ごはん	578	こめ さとう	わかめスープ みかん 肉そぼろやナムルなどを、 ごはんにいりどりのせませす。	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ぎゅうミンチ わかめ	にんにく ほうれんそう だいこん しょうが コーン	ねぎ もやし にんじん にら	しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお スープベースチキン
8 (金)		ごはん	637	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ たづくり あおのり あかみそ	しょうが たけのこ たまねぎ にら	にんにく にんじん ほししいたけ	しょうゆ さけ トウパンジャン カレーこ
11 (月)		中華スープ 大学芋	608	こめ あぶら さとう	さつまいも さとう くろごま	ぎゅうにゅう わかめ ツナ たまご とうふ	コーン キャベツ ねぎ	ほししいたけ にんじん しょうが	さけ しお カレーこ うすくちしょうゆ スープベースチキン
12 (火)		チキンの香草焼き 野菜いっぱいスープ	581	コッペパン オリーブオイル	パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	パセリ にんじん キャベツ	にんにく たまねぎ	しお こしょう スープベースチキン
13 (水)		ごはん	573	こめ でんぷん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび ひじき あぶらあげ	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	しお しょうゆ にほし(だし)
14 (木)		ごはん	634	こめ ごま じゃがいも	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ しんじゅうみそ	しょうが いとこんにゃく もやし にら	にんにく たけのこ にんじん こまつな	みりん さけ しょうゆ トウパンジャン にほし(だし)
15 (金)		ポークカレー フルーツのヨーグ 肺あえ(みかん)	691	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 スキムミルク こなチーズ	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん みかんかん	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトソース ウスターソース しょうゆ タマリツ クミン 加ガシ
和食の日		ごはん	550	こめ しろいりごま	さとう すりごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	しょうが ほうれんそう にんじん	ねぎ もやし 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
18 (月)		ごはん	25.2						
19 (火)		コッペパン	671	コッペパン オリーブオイル あぶら ペンネマカロニ	さとう	ぎゅうにゅう ひよこまめ ベーコン ウィンナー スキムミルク	たまねぎ にんにく トマト キャベツ	にんじん マッシュルーム パセリ チンゲンサイ	トマトピューレ ケチャップ しお こしょう しょうゆ
20 (水)		むぎごはん	587	こめ あぶら こむぎこ	むぎ バター さとう	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん セロリー コーン	ケチャップ トマトペースト ウスターソース しお あかワイン こしょう スープベースチキン
新嘗祭		ねぶかめし	684	こめ あぶら	でんぷん さといも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく	しょうが にんじん	だいこん ねぎ	うすくちしょうゆ さけ みりん しょうゆ けずりぶし(だし) にほし(だし)
21 (木)		ごはん	27						
22 (金)		ずめし	624	こめ	さとう	ぎゅうにゅう チーズ ちくわ のり ツナ とうふ わかめ	きゅうり えのきだけ	はくさい ねぎ	す しお ゆかり マヨネーズ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)
25 (月)		ごはん	609	こめ ごま あぶら	さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ごぼう もやし キャベツ ねぎ	にんじん にら たまねぎ	さけ しお こしょう しょうゆ にほし(だし)
26 (火)		あじつげパン	819	あじつげパン あぶら さつまいも アルファベットマカロニ	でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	レモン たまねぎ コーン	キャベツ にんじん パセリ	さけ しお こしょう うすくちしょうゆ しろワイン スープベースチキン
27 (水)		わかめごはん	570	こめ ごまあぶら	むぎ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とりにく しんじゅうみそ	しょうが いとこんにゃく だいこん もやし にら	にんにく にんじん はくさい	しお しょうゆ みりん さけ けずりぶし(だし)
28 (木)		ごはん	581	こめ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく だいこん こんにゃく キャベツ にら	しょうが にんじん グリーンピース	しょうゆ さけ しお こしょう
29 (金)		豚キムチごはん	688	こめ でんぷん さとう すりごま	あぶら ごま ワントン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たけのこ キャベツ ねぎ	しょうが ほししいたけ もやし	しょうゆ さけ みりん スープベースチキン しお こしょう

