







長岡京市立長岡第六小学校

##\$\dagger{\pi} \text{#\text{#\text{1}} \text{* (200m 1) } \text{#\text{#\text{91}} \text{200m 1) } \text{#\text{#\text{4}} \text{1} \text{* (200m 1) } \text{#\text{\$\text{4}} \$\text{\$											中立长间第八小学校
	付		1 1 1 1 1 1	エネルギー (kcal)	おもなざいりょう						そのたの
"	เม	しゅしょく	ぎゅう にゅう おかず	たんぱく質 (g)	エネルギーの	<u> </u>		<u>: いり</u> くるもとになる		しをととのえる	ちょうみりょう
		ジャムサンド		000	コッペパン	ジャム	ぎゅうにゅう		たまねぎ	はくさい	しお こしょう
1	/\1A\		焼きコロッケ	629	じゃがいも	あぶら	ぶたにく	とうにゅう	にんじん	しいたけ	うすくちしょうゆ
4	(火)		はくさい	04.6	さとう	パンこ			ねぎ	しょうが	ウスターソース
		-	白菜スープ	21.6	でんぷん						スープベースチキン
		まいたけごはん	+	570	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	あぶらあげ	ごぼう	にんじん	
_	(ale)	pyrry	きびなごのチーズ揚げ	573	さとう	こむぎこ	とりにく	たまご	まいたけ	キャベツ	しょうゆっさけ
5	(水)	OF THE STATE OF TH	キャベツのみそ汁	244	コーンスター	チ	こなチーズ	とうふ わかめ	ねぎ		みりん しお にぼし (だし)
			キャヘツのみてボ	24.1			あかみそ	きびなご			icido (/co/
		むぎごはん	チキンカレー	682	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう	ヨーグルト	にんにく	しょうが	チャツネ こしょう クミン
۱۵	(木)	10520	友 -	002	あぶら	じゃがいも	とりにく	スキムミルク	たまねぎ	にんじん	カレーこ ケチャップ しお トマトペースト しょうゆ
0	(/ \/		フルーツのヨーグルト和え	21.3	バター	こむぎこ	こなチーズ		セロリー		ウスターソース ターメリック
				21.0					みかん		カルダモン
		わかめごはん	さつまいもの天ぷら 白菜のみそ汁	624	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		にんにく	にんじん	
7	(金)	San	わさい いた	02	さつまいも	こむぎこ	わかめ	とうふ	はくさい	ピーマン	しおこしょう
'	(312)	ory on	野菜のオイスターソース炒め	19.6	あぶら		ハム		もやし	ねぎ	にぼし(だし)
		9		10.0			しんしゅうみ				
		ごはん		568	こめ	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ	しお しょうゆ
10	(月)	(Kr. C. S.	カレーうどん		さとう	でんぷん	ぶたにく		ねぎ	もやし	カレーこ みりん さけ
	,		豚もやし炒め	18.9	あぶら				E 5		こしょう にぼし (だし)
<u></u>									<u></u>	- / I · ·	,=,00 (,00)
1		コッペパン		598	コッペパン	さとう	ぎゅうにゅう	ベーコン	たまねぎ	にんじん	す しろワイン
11	(火)		 エスカベージュ		あぶら	こむぎこ	ホキ		コーン	キャベツ	しお こしょう
			米粉のマカロニスープ	25.1	オリーブオイル				1		スープベースチキン
		1		'	こめこマカロ		L .				
1		すめし	てまますし 手巻き寿司	610	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	チーズ	きゅうり	はくさい	
12	(コレ)	Erwenny)			マヨネーズ		ちくわ	のり	みつば		す しお ゆかり
'		6 73	(チーズ・ちくわ・きゅうり・ツナマヨ)	000			ツナ	しらす			にぼし (だし)
			ロ菜のゆかり和え あおさのみそ汁	22.9			とうふ	あおさ	1		
<u> </u>		むぎごはん			こめ	<u></u> むぎ	ぎゅうにゅう		たまねぎ	にんじん	
1		Seciety	 ハッシュドポーク	667	さい あぶら	りさ バター	ぶたにく	ハム あかみそ	たまねさ マッシュルーム		みりん さけ しょうゆ
13	(木)		だいこん		こむぎこ	さとう	1.51/CIC \	יינטינונט	マッシュルーム だいこん	キャベツ	トウバンジャン
1			大根サラダ	21.3	COCC	رے			, , , , , , ,	1 1177	にぼし (だし)
-		ごはん		_	こめ	でんぷん	ぎゅうにゅう	とりにく	しょうが	にんにく	
1	,	21070	かしわのこはく揚げ	663	あぶら	こまあぶら	ぶたにく	とうふ	たまねぎ	にんじん	しょうゆっさけ
14	(金)	(E. C.	豆腐チゲ風スープ		رادارد	こいいいい	あかみそ		はくさい		トウバンジャン
				27.1			33.3 05 C		300.		にぼし (だし)
		ごはん	くじょう		こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	ねぎ	えのきだけ	
	(C)	Euchan.	九条ネギのマヨみそ焼き	637	さとう	マヨネーズ	とうふ	わかめ	もやし	しめじ	さけ けずりぶし (だし)
17	(月)	£°03	もやしのカレー味 茎わかめのすまし汁 ジュ	040			しろみそ				うすくちしょうゆ しょうゆ しお
				24.3					1		CA JA UM
		ぜんりゅうふんパン		600	ぜんりゅうふん	んパン	ぎゅうにゅう	とりにく	しょうが	にんじん	しょうゆ しお
140	MA		スパイシーチキン ぶどうゼリー	682	あぶら		ベーコン	-	たまねぎ	キャベツ	こしょう ローレル
18	(火)		やさい	06.0	でんぷん				ぶどう	アガー	パプリカーチリパウダー
			野菜いっぱいスープ	26.3	さとう				1		スープベースチキン
∓∩-Φ-	Ф Г	ごはん	にざかな ちぐさち	E00	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	とうふ	しょうが	ほうれんそう	
和食		Kruzusky)	c d b	592	ごま	はなふ	さば		もやし	にんじん	こんぶ・けずりぶし(だし)
19	(水)	E 0 M2	すまし汁 (昆布・削り節だし)	24.3					ねぎ		うすくちしょうゆ みりん さけ しょうゆ しお
L			9 & ひ/ (比14・別り即たし)	<u></u>	<u> </u>		<u></u>		<u> </u>		
立に き	警祭	ねぶかめし	とりにく しょうがや さん しょく やさいいた	630	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	しょうが	もやし	5-4-2-1 - 14 MI
제	ョボ	Salah da	実のにくっしょうがや 鶏肉の生姜焼き 三 色 野菜炒め		でんぷん	ごまあぶら		たまご	にんじん	にら	うすくちしょうゆ さけ みりん しょうゆ しお
20	(太)	00000	むらくも光	25.6	ごま		わかめ		ねぎ		けずりぶし (だし)
كا	(/17)			20.0					<u> </u>		
		わかめごはん	えい あいま しゅが しゅか しゅん	600	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう		たまねぎ	にんじん	
21	(金)	100 0 m			じゃがいも	こんにゃく	わかめ	かつおぶし	グリンピース	キャベツ	しょうゆ
~'	\ 44 /	OFFIT OF	キャベツのおかか和え	20.5	あぶら	さとう					うすくちしょうゆ
<u></u>						4					
		こくとうパン	みそ風味シチュー	671	こくとうパン		ぎゅうにゅう		たまねぎ	にんじん	
25	(火)		やさいいた 野菜炒め			バター	スキムミルク		グリンピース	キャベツ	しお こしょう
	/	Canada de la constante de la c	野来炒め	26.2	こむぎこ		しんしゅうみ	₹	もやし	にら	しょうゆ
<u></u>				ļ -	- u	(_# / -+ · ·	→	かたにく	1 . = +0	<i></i>	
		げんまいいりごはん	まっぽだいこん	632	こめ	げんまい	ぎゅうにゅう		しょうが	にんにく	
26	(水)	Exercision of the second	麻婆大根		ごまあぶら	さとう	だいず	たづくり	だいこん	たまねぎ	しょうゆ さけ トウバンジャン
			大豆とじゃこの揚げ煮	24.3	あぶら ごま	でんぷん	あかみそ		にんじん	たけのこ	
—					ごま	ニカギー	学 ルコー・コ	レ のヒノ	しいたけ	たら キャベツ	
1		こはん	エナンカツ・ハッキの物は主	720	こめ	こむぎこ	ぎゅうにゅう		にんじん	キャベツ	しおこしょう
27	(木)	Ex. O. C.	チキンカツ ひじきの炒め煮		パンこ	あぶら	たまご	ひじき	たまねぎ		ケチャップ しょうゆ ウスターソース
			キャベツとにんじんのみそ光	26.6	さとう		あぶらあげ		1		にぼし(だし)
<u> </u>		هدر خواها			こか	プキサカト	しんしゅうみ		1-6-7	カギ	
		ピピンパ	わかめスープ	552	こめ さとう	ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう		にんにく	ねぎ もやし	しょうゆ みりん
28	(金)		肉そぼろやナムルなどを、		ودع	Ca	ぎゅうにく	ראירור	ほうれんそう		す しお うすくちしょうゆ
1		and when	かかん こはんにいろとりよくのせます。	19.9					だいこん しょうが	にんじん コーン	スープベースチキン
		1	The same of the sa	<u> </u>	<u> </u>		<u> </u>		しゃつか	_	