



11月

こんだてよていひょう



R7.11

★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)	おもなざいりょう			その他の 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	
4 (火)	ジャムサンド	焼きコロッケ	白菜スープ	629 21.6	コッパパン じゃがいも さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ	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
5 (水)	まいだけごはん	きびなごのチーズ揚げ	キャベツのみそ汁	573 24.1	こめ さとう コーンスターチ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ あかみそ	あぶらあげ たまご とうふ わかめ きびなご	しょうゆ さけ みりん しお にぼし(だし)
6 (木)	むぎごはん	チキンカレー	フルーツのヨーグルト和え	682 21.3	こめ あぶら バター	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ	ヨーグルト スキムミルク	チャッネ こしょう クミン カレー コケチャップ しお トマトペースト しょうゆ ウスターソース ターメリック カルダモン
7 (金)	わかめごはん	さつまいもの天ぷら	白菜のみそ汁	624 19.6	こめ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ハム しんしゅうみそ	あぶらあげ とうふ	しお こしょう にぼし(だし)
10 (月)	ごはん	カレーうどん	豚もやし炒め	568 18.9	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにく たまねぎ もやし	しお しょうゆ カレーこ みりん さけ こしょう にぼし(だし)
11 (火)	コッパパン	エスカベージュ	米粉のマカロニスープ	598 25.1	コッパパン あぶら オリーブオイル こめマカロニ	ぎゅうにゅう ホキ	たまねぎ コーン	す しるワイン しお こしょう スープベースチキン
12 (水)	ずめし	手巻き寿司	(チーズ・ちくわ・きゅうり・ツナマヨ)	610 22.9	こめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ とうふ	チーズ のり しらす あおさ	す しお ゆかり にぼし(だし)
13 (木)	むぎごはん	ハッシュドポーク	大根サラダ	667 21.3	こめ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	たまねぎ マッシュルーム だいこん キャベツ	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン にぼし(だし)
14 (金)	ごはん	かしわのこはく揚げ	豆腐チゲ風スープ	663 27.1	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ	しょうが たまねぎ はくさい	しょうゆ さけ トウバンジャン にぼし(だし)
17 (月)	ごはん	九条ネギのマヨみそ焼き	もやしのカレー味	637 24.3	こめ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ しろみそ	えのきだけ しめじ	さけ けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ しょうゆ しお
18 (火)	ぜんりゅうあんパン	スパイシーチキン	ぶどうゼリー	682 26.3	ぜんりゅうあんパン あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう べーコン	しょうが たまねぎ ぶどう	しょうゆ しお こしょう ローレル パプリカ チリパウダー スープベースチキン
和食の日	ごはん	煮魚	干草和え	592	こめ こま はなふ	ぎゅうにゅう とうふ さば	しょうが もやし ねぎ	こんぶ・けずりぶし(だし) うすくちしょうゆ みりん さけ しょうゆ しお
19 (水)	ねぶためし	鶏肉の生姜焼き	三色野菜炒め	630 25.6	こめ でんぶん ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご わかめ	しょうが にんじん ねぎ	うすくちしょうゆ さけ みりん しょうゆ しお けずりぶし(だし)
20 (木)	わかめごはん	肉じゃが	キャベツのおかか和え	600 20.5	こめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かつおぶし	たまねぎ グリーンピース キャベツ	しょうゆ うすくちしょうゆ
25 (火)	こくとうパン	みそ風味シチュー	野菜炒め	671 26.2	こくとうパン じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク しんしゅうみそ	たまねぎ グリーンピース もやし	しお こしょう しょうゆ
26 (水)	がんまいりごはん	麻婆大根	大豆とじゃこの揚げ煮	632 24.3	こめ ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たづくり あかみそ	しょうが だいこん にんじん しいたけ にら	しょうゆ さけ トウバンジャン
27 (木)	ごはん	チキンカツ	ひじきの炒め煮	720 26.6	こめ パンこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう ケチャップ しょうゆ ウスターソース にぼし(だし)
28 (金)	ピピンパ	わかめスープ	みかん	552 19.9	こめ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく わかめ	にんにく ほうれんそう だいこん しょうが	しょうゆ みりん す しお うすくちしょうゆ スープベースチキン