







































2月

こんだてよていひょう



☆牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

R8.2 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
	しゅよく	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		
2 (月)			ふたキムチ丼 たまご 卵スープ 中学生が考えた献立	607	こめ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ	もやし	けずりぶし(だし) さけ しょうゆ しお うすくちしょうゆ	
				25	さとう	ごま	ぶたにく かまぼこ	だいこん	にら		
3 (火)			いわしのアングレーズ やさしい 野菜いっぱいスープ 福豆 節分献立	719	パターン	こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン	しょうが	にんじん	スープベースチキン さけ しお こしょう ウスターソース	
				30.4	さとう	あぶら パンこ	いわし だいず	たまねぎ	キャベツ		
4 (水)			ごはん だいこん ぶたにく に 大根と豚肉の煮つけ キャベツのつるつる炒め	581	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	にんにく	しょうが	しょうゆ さけ しお こしょう	
				19.2	さとう	ごまあぶら	ぶたにく	だいこん	にんじん グリーンピース		
5 (木)			ごはん はっほうさい 八宝菜 だいず いそに 大豆の磯煮	594	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが	たまねぎ	にぼし(だし) しお しょうゆ	
				24.7	でんぶん	さとう	えび だいず ひじき	にんじん	しいたけ もやし		
6 (金)			ごはん あまからに かしわの甘辛煮 ごまあえ かす汁	696	こめ	でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが	キャベツ	にぼし(だし) さけ しょうゆ	
				29.9	あぶら ごま	さとう さといも	ぶたにく あぶらあげ みそ	ほうれんそう だいこん	にんじん ねぎ		
9 (月)			わかめ ごはん かしわのすきやき煮 もやしのカレー味	595	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ	はくさい	しょうゆ す しお こしょう カレーこ	
				20.9	じゃがいも ふ あぶら	こんにゃく さとう	わかめ やきどうふ	ねぎ	もやし		
10 (火)			ココアパン テーブル ロール セルフサンド(ウィナー) ABCスープ リクエスト献立 第2位	627	こがたパン	あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ	たまねぎ	スープベースチキン ココア ケチャップ ウスターソース しお こしょう	
				23.3	テーブルロール アルファベットマカロニ さとう	ウィンナー	にんじん	コーン			
12 (木)			むぎごはん ポークカレー ドレッシングサラダ リクエスト献立 第1位	690	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう ツナ	にんにく	しょうが	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ しょうゆ ウスターソース ターメリック クミン カルダモン	
				22.6	あぶら バター さとう	じゃがいも こむぎこ	ぶたにく スキムミルク こなチーズ	たまねぎ キャベツ	にんじん		
13 (金)			だいずごはん かしわのこはく揚げ 野菜のすまし汁	650	こめ	さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん	ごぼう	けずりぶし(だし) しょうゆ みりん うすくちしょうゆ しお さけ	
				25.4	でんぶん あぶら	だいず わかめ	とりにく えのき	しいたけ たまねぎ	しょうが キャベツ		
16 (月)			ごはん とうふ ごもくに 豆腐の五目煮 キャベツのごますあえ	578	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん	たまねぎ	さけ しょうゆ す	
				23.1	さとう	ごま	とうふ ひじき	ごぼう	ねぎ もやし		
17 (火)			こくとう パン 焼きコロッケ いとがんでん 糸寒天のスープ	646	こくとうパン	じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ	かんてん	スープベースチキン しお こしょう ウスターソース うすくちしょうゆ	
				21.5	あぶら パンこ	さとう ごまあぶら	ぶたにく とうにゅう ベーコン	チンゲンサイ にんじん	キャベツ しいたけ しょうが		
18 (水)			みそかつ どん たぬき汁	683	こめ	こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご	にんじん	キャベツ	けずりぶし(だし) しお こしょう さけ うすくちしょうゆ	
				29.2	パンこ さとう ごま	あぶら ごまあぶら	とりにく さつまあげ あぶらあげ あかみそ	にんにく えのきだけ	ねぎ しょうが		
19 (木)			ごはん つばすのみそ焼き もやしのごまあえ 白菜のそぼろ汁	617	こめ	さとう	ぎゅうにゅう つばす	しょうが	にんじん	さけ しょうゆ トウバンジャン うすくちしょうゆ しお	
				26.7	ごま	でんぶん	とりにく	キャベツ	もやし はくさい		
20 (金)			ごはん みそラーメン 青のりピーンズ リクエスト献立 第3位	726	こめ	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく	しょうが	スープベースチキン しょうゆ さけ しお	
				31.6	さとう ごまあぶら あぶら	ごま でんぶん	だいず あおのり あかみそ	もやし ねぎ	にんじん こまつな		
24 (火)			コッパパン クリーム煮 キャベツのツナ炒め ココアプリン	728	コッパパン	じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ	にんじん	しお こしょう しょうゆ ココア	
				28.5	あぶら こむぎこ さとう	バター ごまあぶら ごま	スキムミルク ツナ	コーン キャベツ	にら		
25 (水)			わかめ ごはん じゃがいものあんかけ 大根サラダ	606	こめ	むぎ	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが	たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	
				18.1	じゃがいも さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	わかめ ハム	にんじん ピーマン キャベツ	しいたけ だいこん		
26 (木)			ごはん さかな あまず 魚の甘酢ソース もやしのナムル かぶの中華風スープ	639	こめ	こむぎこ	ぎゅうにゅう さば	しょうが	ねぎ	スープベースチキン さけ しょうゆ す しお こしょう うすくちしょうゆ	
				28	でんぶん ごまあぶら ごま	あぶら さとう	ちくわ とりにく たまご	もやし かぶ しいたけ	ほうれんそう にんじん		
27 (金)			とりそぼろ どん こまツナ炒め じゃがいものみそ汁 中学生が考えた献立	666	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ	にんじん	にぼし(だし) しょうゆ みりん しお こしょう	
				29.1	さとう ごま	ごまあぶら じゃがいも	こおりどうふ ツナ あぶらあげ みそ	しいたけ こまつな	しょうが もやし		