



10月こんだてよていひょう

長岡京市立長岡第七小学校

日付	主しよく	牛にゆう	こ ん だ て め い	カリ- (kcal) タンパク(g)	お も な ざ い り よ う					
					エネルギーのもとになる		体をつくるもとになる		体の調子をととのえる	
3 (月)	ごはん 		チキンカツ もやしのあまずに いとこじる	715 26.7	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゆう たまご あずき	とりにく ツナ みそ	にんじん なす	もやし かぼちゃ
4 (火)	こがたパン 		あきのスパゲティ やさしいため	681 26.2	パン オリーブあぶら	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく	ぎゅうにく	パセリ なす にんじん にら	たまねぎ キャベツ もやし
5 (水)	わかめごはん 		きりぼしだいこんと じゃがいものにも ひじきのソテー	592 18.5	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゆう ひじき	きりぼしだいこん にんじん にら	こんにやく とうもろこし
6 (木)	こぎつねごはん 		ちくわのチーズいそべあげ みそしる(キャベツ・にんじん)	674 25.3	こめ さとう あぶら	ごま こむぎこ	あぶらあげ ぎゅうにゆう あおのり わかめ	しらすぼし ちくわ こなチーズ みそ	にんじん さやいんげん たまねぎ	たけのこ キャベツ
7 (金)	ごはん 		にしんなす ぶたもやしいため かきたまじる	583 23.4	こめ あぶら	さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ	にしん とうふ たまご	なす にら ねぎ	もやし にんじん
11 (火)	ミルクパン 		あきのめぐみのシチュー キャベツのソテー おとくにゼリー	721 21.7	パン さつまいも こむぎこ	あぶら バター さとう	ぎゅうにゆう スキムミルク	ベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ りんごジュース	にんじん チンゲンさい なす レモン
12 (水)	ごはん 		さばのたつたあげ にらたまいため みそしる(じゃがいも)	663 26.8	こめ あぶら じゃがいも	かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゆう たまご みそ	さば あぶらあげ	しょうが もやし	にら たまねぎ
13 (木)	ごはん 		はっぼうさい だいずとちくわのにつけ	598 24.7	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゆう えび ちくわ	ぶたにく だいず	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
14 (金)	ごはん 		かしわのこはくあげ ひじきのいために みそしる(キャベツ)	690 27.2	こめ あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう ひじき とうふ みそ	とりにく あぶらあげ わかめ	しょうが キャベツ	にんじん ねぎ
18 (火)	コッペパン 		コーンポテトグラタン いとかんてんのスープ	605 24	パン あぶら	じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゆう チーズ	ベーコン かんてん	たまねぎ チンゲンさい にんじん しょうが	とうもろこし キャベツ ほししいたけ
19 (水)	むぎごはん 		チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	694 21.3	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	とりにく こなチーズ ヨークアシド	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ セロリー みかんかん	しょうが にんじん パインかん
20 (木)	ごはん 		さかなのてりやき きりぼしだいこんのいためナムル やさいのすましじる	608 24.5	こめ かたくりこ ごま	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく	さわら わかめ	きりぼしだいこん にら たまねぎ えのきだけ	にんじん ねぎ キャベツ
21 (金)	さつまいもごはん 		あつあげのちゅうかいために たまごスープ	579 22.4	こめ ごま さとう	さつまいも ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゆう あつあげ かまぼこ	ぶたにく たまご	こまつな しめじ キャベツ	にんじん にんにく ねぎ
24 (月)	ごはん 		とりそぼろどん じゃがいものピリからいため みそしる(キャベツ・たまねぎ)	580 22.4	こめ さとう ごまあぶら	あぶら じゃがいも	とりにく ぎゅうにゆう みそ	のり わかめ	たまねぎ ほししいたけ キャベツ	にんじん しょうが ねぎ
25 (火)	こくとうパン 		さつまいもとだいずのあげに やさしいぱいスープ	623 20.8	パン かたくりこ くろざとう	さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゆう ベーコン	だいず	にんじん キャベツ	たまねぎ
26 (水)	セレクトごはん (わかめ・ゆかり) 		だいこんとぶたにくのにつけ キャベツのつるつるいため	578 19.4	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ さとう マロニー	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゆう ベーコン	にんにく だいこん こんにやく キャベツ	しょうが にんじん グリーンピース にら
27 (木)	ほたてごはん 		ししゃものからあげ もやしのカレーソテー みそしる(たまねぎ)	612 25.1	こめ かたくりこ	ごまあぶら あぶら	ほたて ししゃも わかめ	ぎゅうにゆう とうふ みそ	みつば パセリ たまねぎ	もやし ねぎ
28 (金)	げんまいいりごはん 		とうふのごもくに こまツナいため	593 25	こめ あぶら ごまあぶら	げんまい さとう ごま	ぎゅうにゆう とりにく ツナ	とうふ ひじき	にんじん ごぼう こまつな	たまねぎ ねぎ もやし
31 (月)	ごはん 		カリカリじゃこだいず じゃがいものあんかけ もやしとツナのソテー	623 24.8	こめ さとう あぶら かたくりこ	ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゆう だいず ツナ	かえりじゃこ ぶたにく	しょうが にんじん ピーマン	たまねぎ ほししいたけ もやし