



6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	
1 (水)	ごはん 		ぶたにくのしょうがやき カラフルきんぴら みそしる(じゃがいも)	706 26.1	こめ かたくりこ じゃがいも	さとう あぶら	ぎゅうにゆう ベーコン みそ	ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく たまねぎ
2 (木)	おぎごはん 		ドライカレー ABCスープ	653 24	こめ あぶら	おぎ マカロニ	ひよこまめ ぎゅうにゆう	ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	ピーマン にんにく とうもろこし
3 (金)	ごはん 		つばすのたつたあげ やさいのごまいため みそしる(とうふ)	651 26.5	こめ あぶら	かたくりこ ごま	ぎゅうにゆう しらすぼし わかめ	つばす とうふ みそ	しょうが ほうれんそう ねぎ	キャベツ とうもろこし
6 (月)	ごはん 		とりそぼろどん ぶたもやしいため かきたまじる	605 27.6	こめ さとう	あぶら かたくりこ	とりにく ぎゅうにゆう たまご わかめ	のり ぶたにく とうふ	たまねぎ ほししいたけ もやし ねぎ	にんじん しょうが にら
7 (火)	セルフジャムサンド いちごジャム		カントリーポテト まめのミネストローネ	577 19.8	パン じゃがいも	いちごジャム あぶら	ぎゅうにゆう おおふくまめ	こなチーズ ベーコン	にんにく にんじん しめじ	たまねぎ セロリー トマト
8 (水)	わかめごはん 		とうふのごもくに キャベツのツナいため	595 25.1	こめ あぶら ごまあぶら	おぎ さとう ごま	わかめ とうふ ひじき	ぎゅうにゆう とりにく ツナ	にんじん ごぼう キャベツ	たまねぎ ねぎ にら
9 (木)	ごはん 		じゃがいものあんかけ もやしのナムルふう	589 18.4	こめ あぶら ごまあぶら ごま	じゃがいも さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう ちくわ	ぶたにく	しょうが にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ もやし
10 (金)	ごはん 		ししゃものからあげ はりはりキムチ たまごスープ	610 23.7	こめ あぶら	かたくりこ	ぎゅうにゆう しらすぼし かまぼこ	ししゃも たまご	きりぼしだいこん にら にんじん	はくさいキムチ キャベツ ねぎ
13 (月)	たごめし 		きりぼしだいこんのいためナムル みそしる(こまつな)	567 23.6	こめ ごまあぶら じゃがいも	さとう ごま	たご ぶたにく みそ	ぎゅうにゆう あぶらあげ	ほししいたけ きりぼしだいこん ねぎ	にんじん にら こまつな
14 (火)	ゴッペパン 		チリコンカン キャベツのソテー まっちゃプリン	696 30.8	パン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう ぎゅうにく スキムミルク	だいず ベーコン	たまねぎ にんにく	にんじん キャベツ
15 (水)	ごはん 		こまつなぶたみそどん すましじる(くきわかめ)	596 22.8	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゆう わかめ	みそ とうふ	こまつな もやし えのきだけ	きりぼしだいこん にんじん ねぎ
16 (木)	ごはん 		はっぼうさい だいずとじゃこのあげに	589 24.9	こめ かたくりこ ごま	あぶら さとう	ぎゅうにゆう えび かえりじゃこ	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
17 (金)	ごはん 		さかなのてりやき(さわら) くきわかめのきんぴら みそしる(キャベツ・にんじん)	566 22.4	こめ かたくりこ ごま	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう さつまあげ みそ	さわら わかめ	にんじん キャベツ	さんどまめ たまねぎ
20 (月)	おぎごはん 		ビーフカレー きゅうりのしょうがいため	652 20.9	こめ あぶら バター ごまあぶら	おぎ じゃがいも こおぎこ さとう	ぎゅうにく こなチーズ ぎゅうにゆう	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん きゅうり
21 (火)	バターパン 		やきコロッケ やさしいっぱいスープ	667 21.4	パン あぶら パンこ	じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにく とうにゆう	たまねぎ キャベツ	にんじん
22 (水)	ごはん 		あげどりのあまずソース ひじきのいために みそしる(キャベツ・たまねぎ)	674 23.6	こめ かたくりこ ごまあぶら	こおぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゆう ひじき わかめ	とりにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ	ねぎ キャベツ
23 (木)	ごはん 		やきざかな(さば) なつやさいのみそいため すましじる	673 31.4	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ	さば みそ	なす ピーマン ねぎ	にんにく えのきだけ
24 (金)	ごはん 		いかとだいずのチリソース いとかんてんのスープ	596 21.6	こめ あぶら ごまあぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう だいず かんてん	いか ベーコン	にんにく チンゲンさい にんじん	しょうが キャベツ ほししいたけ
27 (月)	げんまいりごはん 		マーボーなす じゃこのカレーふうみあげ くだもの(れいとうみかん)	606 21.6	こめ あぶら ごまあぶら こおぎこ	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゆう みそ あおのり	ぶたにく かえりじゃこ	しょうが たまねぎ たけのこ なす	にんにく にんじん ほししいたけ にら みかん
28 (火)	ミルクパン 		ポテトチャウダー キャベツとウインナーのソテー	626 22.6	パン あぶら バター	じゃがいも こおぎこ	ぎゅうにゆう ベーコン ウインナー	ひよこまめ スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん チンゲンさい
29 (水)	ごはん 		あじのなんばんづけ やさしいため みそしる(たまねぎ)	581 24.4	こめ かたくりこ さとう	こおぎこ あぶら	ぎゅうにゆう とうふ みそ	あじ わかめ	キャベツ もやし ねぎ	にんじん にら たまねぎ
30 (木)	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 みなづき	649 19.3	こめ じゃがいも さとう じょうしんこ	おぎ あぶら こおぎこ	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゆう ひじき	きりぼしだいこん こんにゃく にら	にんじん とうもろこし