



7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 (金)	むぎごはん 		スープカレー キャベツとツナのサラダ	619 21.5	こめ こむぎこ じゃがいも	むぎ あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゆう ツナ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	にんじん キャベツ	
4 (月)	ごはん 		にくみそどん トマトとレタスのスープ	633 24.3	こめ ごま かたくりこ	あぶら さとう	ぶたにく みそ ぎゅうにゆう ベーコン たまご	たまねぎ きりぼしだいこん にんにく トマト	にんじん しょうが キャベツ レタス	
5 (火)	こがたパン 		なつパスタ やさしいため	661 24.2	パン オリーブあぶら	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゆう ベーコン ツナ	パセリ たまねぎ ズッキーニ にんじん	なす とうもろこし トマト もやし にら	
6 (水)	ごはん 		チキンカツ ひじきのソテー みそしる(かぼちゃ)	731 26.4	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゆう とりにく たまご ひじき あぶらあげ みそ	にんじん とうもろこし にら たまねぎ	かぼちゃ	
7 (木)	ごはん 		やきざかな(さば) カラフルきんぴら たなばたじる	667 27.9	こめ さとう ふ	あぶら そうめん	ぎゅうにゆう さば ベーコン	ごぼう こんにやく ほししいたけ	にんじん ピーマン ねぎ	
8 (金)	げんまいいりごはん 		マーボーなす きびなごのチーズあげ	624 23.7	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ コーンスターチ	ぎゅうにゆう ぶたにく みそ きびなご たまご こなチーズ	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	
11 (月)	えだまめごはん 		かしわのこはくあげ まんがんじとうがらしと おじゃこのたいたん みそしる(キャベツ・にんじん)	619 24.7	こめ あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう とりにく しらすぼし わかめ みそ	えだまめ しょうが まんがんじとうがらし にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ	
12 (火)	あじつけパン 		ラトウイユグラタン やさしいっぱいスープ	611 22.2	パン じゃがいも	オリーブあぶら	ぎゅうにゆう ウインナー チーズ ベーコン	なす たまねぎ にんにく にんじん	ズッキーニ トマト パセリ キャベツ	
13 (水)	わかめごはん 		きりぼしだいこんと じゃがいものにも キャベツのソテー	585 18.8	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら	わかめ ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン	きりぼしだいこん こんにやく にんじん	こんにやく キャベツ	
14 (木)	ごはん 		さかなのあまずソースかけ(つばす) だいずのいそに とうがんのそぼろじる	696 29.7	こめ かたくりこ ごまあぶら	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゆう つばす だいず ひじき とりにく	しょうが とうがん	ねぎ にんじん	
15 (金)	むぎごはん 		ポークカレー きゅうりのしょうがいため くだもの(れいとうみかん)	673 21	こめ あぶら バター ごまあぶら	むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	ぶたにく スキムミルク こなチーズ ぎゅうにゆう	にんにく たまねぎ セロリー みかん	しょうが にんじん きゅうり	