



11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 (火)			チキンカツ ワタンスープ	688 28.4	パン パンこ さとう ごまあぶら	こむぎこ あぶら ワタンのかわ	ぎゅうにゆう たまご	とりにく ぶたにく	しょうが たけのこ キャベツ ねぎ	にんじん ほししいたけ もやし
2 (水)			はっぼうさい だいずとちくわのにつけ	589 24.4	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
4 (金)			マーボー豆腐 じゃこのカレーふうみあげ	642 26.7	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	ぎゅうにゆう とうふ かえりじゃこ	ぶたにく みそ あおのり	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん ほししいたけ
7 (月)			ピビンバ わかめスープ	558 20.4	こめ さとう	ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ぎゅうにゆう	ぶたにく わかめ	にんにく ほうれんそう だいこん しょうが	ねぎ もやし にんじん とうもろこし
8 (火)			ペンのトマトソースに キャベツとツナのサラダ	665 22.2	パン オリーブあぶら あぶら	マカロニ さとう	ぎゅうにゆう ベーコン	ひよこまめ ツナ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ	にんじん マッシュルーム パセリ とうもろこし
9 (水)			つばすのたつたあげ かきたまじる	632 28.3	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	あぶらあげ つばす とうふ	ごぼう まいたけ ねぎ	にんじん しょうが
10 (木)			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	こんにゃく とうもろこし
11 (金)			さつまいものかきあげ ピリからセンイ みそしる(たまねぎ)	650 19.9	こめ ごま あぶら ごまあぶら	さつまいも こむぎこ さとう	ぎゅうにゆう とうふ みそ	ぶたにく わかめ	ごぼう こんにゃく もやし しょうが	にんじん たけのこ にら ねぎ たまねぎ
14 (月)			くじょうねぎのマヨみそやき もやしのカレーソテー たぬきじる	593 24.9	こめ マヨネーズ	あぶら かたくりこ	ぎゅうにゆう みそ あぶらあげ	とりにく さつまあげ	ねぎ もやし こんにゃく えのきだけ	しめじ パセリ にんじん しょうが
15 (火)			エスカベージュ オニオンスープ	588 24.6	パン こむぎこ オリーブあぶら	ジャム あぶら さとう	ぎゅうにゆう ベーコン	ホキ	たまねぎ パセリ ほうれんそう	にんじん セロリー
16 (水)			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	580 19.2	こめ さとう マロニー	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう ベーコン	ぶたにく	にんにく だいこん こんにゃく キャベツ	しょうが にんじん グリーンピース にら
17 (木)			はたはたのからあげ げんきサラダ みそしる(こまつな)	646 23.9	こめ あぶら じゃがいも	かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう ハム はなかつお みそ	はたはた こんぶ あぶらあげ	キャベツ とうもろこし トマト	きゅうり にんじん こまつな
18 (金)			ハッシュドビーフ キャベツとウインナーのソテー	669 21.9	こめ あぶら こむぎこ	むぎ バター	ぎゅうにく ウインナー	ぎゅうにゆう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	にんじん セロリー チンゲンさい
21 (月)			とりにくのしょうがやき ぶたじる	599 26.3	こめ かたくりこ	さとう	あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゆう ぶたにく	ねぎ だいこん ねぎ	しょうが にんじん
22 (火)			チリコンカン コールスローサラダ	695 28.3	パン あぶら マヨネーズ	じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ハム	だいず ハム	たまねぎ にんにく	にんじん キャベツ
24 (木)			にざかな(さば) カラフルおひたし すましじる	593 24.8	こめ ふ	さとう	ぎゅうにゆう はなかつお	さば とうふ	しょうが にんじん こまつな ねぎ	とうもろこし はくさい えのきだけ
25 (金)			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	むぎ 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
28 (月)			ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	701 21.6	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぶたにく 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 ももかん
29 (火)			かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ ココアプリン	698 30	パン あぶら	かたくりこ	ぎゅうにゆう ベーコン クリーム	とりにく スキムミルク	しょうが たまねぎ	にんじん キャベツ
30 (水)			ちゃんこなべ だいずとじゃこのあげに	618 27.4	こめ あぶら ごま	かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず	とりにく みそ かえりじゃこ	しょうが こんにゃく だいこん ねぎ	にんにく にんじん はくさい