



8, 9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)	おもなざいりょう					
					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	
30 (火)	コッペパン 		チキンのオレンジソース チンゲンさいのスープ	607 29.7	パン こむぎこ マーマレード	かたくりこ あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく	とりにく	チンゲンさい たまねぎ しょうが	たけのこ にんじん
31 (水)	むぎごはん 		やさいかレー フルーツのヨーグルトあえ	690 22.2	こめ あぶら こむぎこ	むぎ バター	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 なす ピーマン	しょうが にんじん かぼちゃ セロリー みかん
1 (木)	きゅうきゅうごもくごはん 		ちくわのカレーあげ みそしる(こまつな) ぼうさいきゅうしよく 防災給食	574 18.8	きゅうきゅうごもくごはん あぶら	こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゆう あぶらあげ	ちくわ みそ	こまつな	
2 (金)	ごはん 		くじらのあまずかけ やさしいため かきたまじる	594 27.5	こめ こむぎこ さとう	かたくりこ あぶら	ぎゅうにゆう たまご わかめ	くじら とうふ	しょうが にんじん にら	キャベツ もやし ねぎ
5 (月)	ごはん 		とりにくのさっぱり キャベツのソテー いとかんてんのスープ	541 18.7	こめ あぶら	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう ベーコン	とりにく かんてん	しょうが キャベツ チンゲンさい	にんにく にんじん ほししいたけ
6 (火)	あじつけパン 		なすのシチュー やきとうもろこし	658 23.9	パン あぶら	こむぎこ	ぎゅうにゆう ぶたにく		たまねぎ なす	にんじん とうもろこし
7 (水)	わかめごはん 		きりぼしだいこんと じゃがいものにももの 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
8 (木)	ごはん 		とびうおのフライ カクテルソースぞえ ピリからセンイ みそしる(かぼちゃ)	668 28.1	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう たまご あぶらあげ	とびうお ぶたにく みそ	こんにやく もやし にら かぼちゃ	たけのこ にんじん しょうが たまねぎ
9 (金)	ごはん 		ぶたどん もやしのカレーソテー つきみだんご	660 24.7	こめ あぶら しらたまご	さとう じょうしんこ	ぶたにく きなこ	ぎゅうにゆう	しょうが たまねぎ パセリ	こんにやく もやし
12 (月)	ごはん 		かしわのてりやき ゴーヤチャンプル みそしる(キャベツ・にんじん)	638 27.3	こめ ごま	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご わかめ	とりにく とうふ はなかつお みそ	しょうが にがうり にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ
13 (火)	こがたパン 		スパゲティミートソース もやしとツナのソテー	672 27.4	パン オリーブあぶら さとう	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく	ぎゅうにく ツナ	パセリ にんじん	たまねぎ もやし
14 (水)	むぎごはん 		チキンカレー きゅうりのしょうがいため	647 20.5	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	とりにく こなチーズ	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
15 (木)	ごはん 		さんまのかわりに なつやさいのしろみそだれ すましじる(くきわかめ)	681 24.1	こめ さとう ごま	ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゆう みそ くきわかめ	さんま とうふ	しょうが なす えのきだけ	かぼちゃ さやいんげん ねぎ
16 (金)	わかめごはん 		じゃがいものあんかけ キャベツのツナいため	613 19.4	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	むぎ あぶら ごまあぶら ごま	わかめ ぶたにく	ぎゅうにゆう ツナ	しょうが にんじん ピーマン にら	たまねぎ ほししいたけ キャベツ
20 (火)	バターパン 		なすのミートグラタン やさしいっぱいスープ	644 24.4	パン あぶら		ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン	ぎゅうにく チーズ	なす パセリ キャベツ	たまねぎ にんじん
21 (水)	ちゅうかおこわ 		きびなごのチーズあげ みそしる(じゃがいも)	602 24.4	こめ ごまあぶら こむぎこ あぶら	もちごめ さとう コーンスターチ じゃがいも	ぶたにく きびなご こなチーズ みそ	ぎゅうにゆう たまご あぶらあげ	たけのこ たまねぎ	にんじん しめじ
22 (木)	ごはん 		にくみそどん もやしスープ	606 21.9	こめ ごま かたくりこ	あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゆう	みそ ベーコン	たまねぎ きりぼしだいこん にんにく もやし とうもろこし	にんじん しょうが キャベツ ねぎ
26 (月)	げんまいいりごはん 		マーポーなす じゃこのカレーふうみあげ くだもの(れいとうみかん)	587 21.3	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 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 にら みかん	にんにく にんじん ほししいたけ
27 (火)	コッペパン 		かしわのケチャップに ABCスープ	681 27.7	パン あぶら マカロニ	かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう ベーコン	とりにく	しょうが たまねぎ とうもろこし	キャベツ にんじん パセリ
28 (水)	ごはん 		はっぽうさい だいずのいそに	593 24.4	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゆう えび ひじき	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
29 (木)	ごはん 		ドライカレー じゃがいもとベーコンのスープ	605 22.1	こめ あぶら	むぎ じゃがいも	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 パセリ	ピーマン にんにく
30 (金)	ごはん 		さばのたつたあげ きりぼしだいこんにつけ おやこスープ	690 28.7	こめ あぶら じゃがいも	かたくりこ さとう	ぎゅうにゆう あぶらあげ とりにく	さば たまご	しょうが にんじん	きりぼしだいこん ほうれんそう