



5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		体の調子をとのえる	
2(月)	ごはん 		ぎゅうどん キャベツのツナいため くさもち	679 24.9	こめ ごまあぶら しらたまこ	さとう ごま	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゆう あずき	たまねぎ キャベツ よもぎ	こんにやく にら
6(金)	むぎごはん 		ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ	698 21.7	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにく こなチーズ ヨークアソド	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
9(月)	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 もやしのナムル	578 19.3	こめ じゃがいも さとう ごま	むぎ あぶら ごまあぶら	わかめ ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゆう ちくわ	きりぼしだいこん こんにやく ほうれんそう	にんじん もやし
10(火)	あじつけパン 		ポークビーンズ フレンチサラダ	701 26.2	パン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく	だいず ハム	たまねぎ キャベツ	にんじん
11(水)	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・にんじん)	584 22.5	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
12(木)	ひじきごはん 		ちくわのチーズいそべあげ にらたまスープ	675 25.2	こめ さとう じゃがいも	あぶら こむぎこ かたくりこ	ひじき あぶらあげ ちくわ こなチーズ	とりにく ぎゅうにゆう あおのり ベーコン たまご	にんじん たまねぎ	グリーンピース にら
13(金)	ごはん 		やきざかな(さば) ごぼうのみそいため すましじる(くきわかめ)	651 29.5	こめ さとう	ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ	さば みそ くきわかめ	ごぼう にら えのきだけ	にんじん しょうが ねぎ
16(月)	ごもくごはん 		キャベツとぶたにくのみそいため かきたまじる	579 25.7	こめ かたくりこ	あぶら	とりにく ぎゅうにゆう みそ とうふ	あぶらあげ ぶたにく たまご わかめ	にんじん ねぎ キャベツ	ごぼう しょうが ピーマン
17(火)	ココアパン 		セルフサンド(ドライカレー) きらきらスープ	605 21.9	パン あぶら	さとう こめこマカロニ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく	ひよこまめ 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
18(水)	ごはん 		にくじゃが キャベツのつつるいため	612 19.4	こめ あぶら マロニー	じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう ベーコン	ぎゅうにく	たまねぎ こんにやく キャベツ	にんじん グリーンピース にら
19(木)	ごはん 		ソースかつどん やさいのすましじる	680 22.2	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら	ぶたにく ぎゅうにゆう	たまご わかめ	キャベツ にんじん	たまねぎ えのきだけ
20(金)	ごはん 		さかなのたつたあげ(つばす) ちゅうかもやし ぶどうまめ みそしる(こまつな)	719 29	こめ あぶら さとう	かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう だいず みそ	つばす あぶらあげ	しょうが こまつな	もやし
23(月)	ごはん 		あげどりのあまずソース ひじきのソテー いとかんてんのスープ	658 22.3	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 ひじき ベーコン	とりにく かんてん	しょうが にんじん にら キャベツ	ねぎ とうもろこし チンゲンさい ほししいたけ
24(火)	こくとうパン 		クリームに キャベツのソテー	661 23.6	パン あぶら こむぎこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゆう スキムミルク	とりにく ベーコン	たまねぎ パセリ	にんじん キャベツ
25(水)	わかめごはん 		きびなごのチーズあげ ワンタンスープ	566 20.8	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら	むぎ コーンスターチ ワンタンのかわ	わかめ きびなご こなチーズ	ぎゅうにゆう たまご 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
26(木)	ごはん 		はっぼうさい だいずとちくわのにつけ	591 24.7	こめ かたくりこ	あぶら さとう	ぎゅうにゆう えび だいず	ぶたにく ちくわ	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
27(金)	ごはん 		さかなのてりやき(さわら) ピリからセンイ みそしる(キャベツ)	601 26.4	こめ かたくりこ	さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう ぶたにく わかめ	さわら とうふ みそ	こんにやく もやし にら キャベツ	たけのこ にんじん しょうが ねぎ
30(月)	げんまいりごはん 		マーボー豆腐 じゃこのカレーふうみあげ	635 26	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
31(火)	コッペパン 		かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ プリン	686 29.3	パン あぶら	かたくりこ	ぎゅうにゆう ベーコン	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