



11月 こんだてよていひょう



R5.11

長岡京市立長岡第八小学校

※牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

日付	ごはん		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お エネルギー のものになる	も からだをつくる ものになる	よ からだの ちようしを ととのえる		その ちよう みりょう
	しゆよく	ぎゆう にゆう				た まねぎ しいたけ ごぼう	にんじん しょうが	
1 (水)		鶏そぼろ丼 ごぼうチップス さつまいものみそ汁	680 24.5	ごはん でんぶ さとう さつまいも	とりにく ぎゆうにゆう みそ	たまねぎ しいたけ ごぼう	にんじん しょうが	その ちよう みりょう にほし(だし)
2 (木)		鶏の甘酢ソースかけ 根菜と青菜のごまみそ煮 中華スープ	676 25.9	ごはん あぶら さとう ごま	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ごまつな はくさい	ねぎ だいこん しいたけ	さけ しょうゆ す けずり(だし) しょうゆ しょうゆ
6 (月)		大根と豚肉の煮つけ もやしのナムル	558 19.7	ごはん あぶら ごま	わかめ ふたにく	にんにく だいこん こんにやく ちくわ	しょうが にんじん グリーンピース ほうれんそう	しょうゆ さけ しょうゆ す しょうゆ
7 (火)		ツナポテトのマヨチーズ焼き チンゲン菜のスープ <small>いちごブルーベリー・シヤムどちらかを減らします。</small>	649 24.9	パン あぶら マヨネーズ	ぎゆうにゆう ツナ ぶたにく	いちご たまねぎ チンゲンサイ にんじん	ブルーベリー パセリ たけのこ しょうが	しょうゆ しょうゆ しょうゆ
8 (水)		ちくわのチーズいそべ揚げ ピリ辛セニイ 大根のみそ汁	690 25.3	ごはん あぶら ごま	ぎゆうにゆう あぶら みそ	こんにやく ちくわ みそ	だいこん にんじん しょうが ねぎ	しょうゆ さけ しょうゆ す しょうゆ しょうゆ
9 (木)		ハタハタのから揚げ のっぺい汁	624 27.4	ごはん さとう さとう	とりにく ぎゆうにゆう ふたにく	ごぼう まいだけ ねぎ	にんじん だいこん	しょうゆ さけ みりん しょうゆ けずり(だし)
10 (金)		ハッシュドポーク 白菜とツナのサラダ	676 22.2	ごはん あぶら ごま	ふたにく ツナ	たまねぎ チンゲン菜 きゅうり	にんじん セロリー はくさい	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ
13 (月)		かんとう煮 三色野菜のナムル	600 22.5	ごはん さとう ごま	ぎゆうにゆう なまあげ さつまいも	こんにやく だいこん にら	にんじん ちくわ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ
14 (火)		かしわのこはく揚げ 野菜いっぱいスープ ココアプリン	692 30	パン あぶら	ぎゆうにゆう ベーコン	しょうが たまねぎ	にんじん キャベツ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ
15 (水)		さばの竜田揚げ ぶどう豆 豚汁	688 22.7	ごはん あぶら ごま	ぎゆうにゆう だいす あぶら	しょうが たまねぎ にんじん	だいこん ねぎ	さけ しょうゆ しょうゆ
16 (木)		かしわの照焼き たぬき汁	588 24.9	ごはん さとう ごま	あぶら とりにく	ねぎ こんにやく ちくわ えのきだけ	しょうが キャベツ にんじん	しょうゆ さけ みりん しょうゆ しょうゆ
17 (金)		麻婆豆腐 きびなごのチーズ揚げ	676 29.1	ごはん あぶら ごま	ぎゆうにゆう とりにく みそ たまご	しょうが たまねぎ たけのこ にら	にんにく にんじん しいたけ	しょうゆ さけ しょうゆ
20 (月)		肉じゃが カラフルおひたし	610 20.9	ごはん あぶら ごま	ぎゆうにゆう かつお	たまねぎ こんにやく とうもろこし ほうれんそう	にんじん グリーンピース はくさい	しょうゆ
21 (火)		スパイシーチキン ポテトチャウダー	721 29.9	パン でんぶ バター	ぎゆうにゆう ひよこまめ アヒル	パプリカ にんじん パセリ	たまねぎ チンゲン菜	さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ
22 (水)		チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	691 21.4	ごはん あぶら ごま	とりにく チーズ ヨーグルト	にんにく たまねぎ セロリー	しょうが にんじん みかん	さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ
和食の日		鶏肉のみそ焼き 干草和え すまし汁(昆布・削り節)	557 25.6	ごはん さとう ごま	ぎゆうにゆう とりにく みそ	しょうが ほうれんそう にんじん	ねぎ ちくわ えのきだけ	さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ
24 (金)		ビビンバ わかめスープ <small>肉でぼろやナムルなどを、 ごはんに入れるとよりよくなる です。</small>	578 20.5	ごはん さとう ごま	ぎゆうにゆう わかめ	にんにく ほうれんそう だいこん にんじん	ねぎ ちくわ とうもろこし	しょうゆ みりん しょうゆ しょうゆ しょうゆ
27 (月)		クリーム煮 りっちゃん元氣サラダ	688 25	パン あぶら ごま	わかめ きゅうり かとお	たまねぎ パセリ きゅうり	にんじん キャベツ とうもろこし	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ
28 (火)		じゃが芋のあんかけ キャベツのつるつる炒め	611 18.3	ごはん あぶら ごま	わかめ たまねぎ マロニー	しょうが にんじん ピーマン にら	たまねぎ しいたけ キャベツ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ
29 (水)		かつおのふりかけごはん ちゃんこ鍋 大豆とじゃこのあげ煮	598 29.7	ごはん あぶら ごま	かつお ぎゆうにゆう みそ たづくり	しょうが こんにやく だいこん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ
30 (木)								