

6月こんだてよていひょう

長岡京市立長岡第九小学校 R5.6月

日付	主しよく	牛にゆう	こんだてめい	加- (kcal) ナパク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう			ちようみりょう
					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	
1 (木)			鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル風 かきたま汁	584	ごめ	ぎゅうにゆう		しょうゆ すずくちしょうゆ しお けずりぶしだし
				24	さとう	とりにく	しょうが にんにく	
				16.9	ごまあぶら	ちくわ	もやし ほうれんそう にんじん ねぎ	
2 (金)			魚のフライ カクテルソース添え ひじきのガーリック炒め みそ汁(キャベツ・玉ねぎ)	668	ごむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゆう		しお こしょう ケチャップ ウスターソース さけ しょうゆ にぼしだし
				26	オリーブオイル	ホキ たまご	ピーマン ホールコーン にんにく	
				20		ひじき ベーコン	キャベツ たまねぎ ねぎ	
5 (月)			小松菜豚みそ丼 すまし汁(茎わかめ)	606	ごめ	ぎゅうにゆう		みりん さけ オイスターソース すずくちしょうゆ しお けずりぶしだし
				23.1	ごまあぶら さとう いらごま てんぷん	ぶたにく あかみそ	ごまつな きりぼしだいこん もやし	
				16.3		とうふ きのこわかめ	にんじん	
6 (火)			豆のミネストローネ カントリーポテト 抹茶プリン	599	パン	ぎゅうにゆう		トマトピューレ ケチャップ こしょう スープベースチキン しるワイン しお まつちや ぶりのもと
				23.3	おおふくまめ あぶら	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリ	
				16.4	じゃがいも あぶら	こなチーズ	しめじ トマトダイス	
7 (水)			きびなごのチーズ揚げ みそ汁(小松菜)	569	ごめ	ぎゅうにゆう たこ		けずりぶしだし しょうゆ しお さけ にぼしだし
				25.7	ごむぎこ コーンスターチ あぶら	きびなご たまご こなチーズ	にんじん ほししいたけ	
				17.2	じゃがいも	あぶらあげ みそ	ごまつな	
8 (木)			八宝菜 大豆のいそ煮	587	ごめ	ぎゅうにゆう		しお しょうゆ にぼしだし
				23.7	あぶら てんぷん	ぶたにく えび	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ	
				14.6	さとう	だいたい ひじき	ゆでたけのこ もやし キャベツ	
9 (金)			焼き魚(ししゃも) 野菜のごま炒め みそ汁(豆腐)	561	ごめ	ぎゅうにゆう		しょうゆ にぼしだし
				22.1	いらごま あぶら	ししゃも	ほうれんそう キャベツ ホールコーン	
				15.7		とうふ わかめ あかみそ	ねぎ	
12 (月)			かしわのこはくあげ はりはりキムチ みそ汁(じゃが芋)	706	ごめ	ぎゅうにゆう		しょうゆ にぼしだし
				27.1	てんぷん あぶら	とりにく	しょうが	
				22.7	あぶら	しらすぼし	きりぼしだいこん ほくさいキムチ なら	
13 (火)			チリコンカン キャベツのソテー	767	バターパン	ぎゅうにゆう		カレーこ オールスパイス しお さけ ケチャップ しょうゆ こしょう
				27.9	じゃがいも あぶら さとう	だいたい ぎゅうミンチ	たまねぎ にんじん にんにく	
				29.7	あぶら	ベーコン	キャベツ にんじん	
14 (水)			魚の香草焼き オニオンスープ	604	ごめ	ぎゅうにゆう		さけ しお カレーこ こしょう バジル スープベースチキン
				25.7	パンこ オリーブオイル	ツナ	ホールコーン	
				20.7	あぶら	さわら こなチーズ	パセリ にんにく	
15 (木)			チキン南蛮 三色野菜のナムル みそ汁(玉ねぎ)	625	ごめ	ぎゅうにゆう		しお こしょう すずくちしょうゆ けずりぶしだし
				26.2	てんぷん ごむぎこ あぶら さとう	とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン	
				16.8	ごまあぶら いらごま	とうふ わかめ みそ	もやし にんじん なら	
16 (金)			じゃが芋のあんかけ キャベツのツナ炒め	614	ごめ むぎ	ぎゅうにゆう たきこみわかめ		しょうゆ しお こしょう
				19.4	じゃがいも あぶら さとう	ぶたミンチ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ	
				15.7	ごまあぶら さとう いらごま	ツナ	キャベツ なら	
17 (土)			チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	691	ごめ むぎ	ぎゅうにゆう		しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ しょうゆ ウスターソース カルダモン ターメリック クミン
				21.4	じゃがいも あぶら	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	
				18.6	バター ごむぎこ	スキムミルク こなチーズ	セロリ	
20 (火)			焼きコロッケ 野菜いっぱいスープ	628	ミルクパン	ぎゅうにゆう		しお こしょう ウスターソース スープベースチキン ローリエ
				21.4	じゃがいも あぶら さとう パンこ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ どうにゆう	たまねぎ	
				20.1		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	
21 (水)			ドライカレー 糸寒天のスープ	584	ごめ むぎ	ぎゅうにゆう		カレーこ しお ケチャップ ウスターソース こしょう すずくちしょうゆ スープベースチキン
				21.8	ひよこまめ あぶら	ぎゅうミンチ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	
				16	ごまあぶら	かんてん ベーコン	チンゲンサイ キャベツ にんじん	
22 (木)			さばのみそ煮 ひじきのソテー 野菜のすまし汁	598	ごめ	ぎゅうにゆう		みりん さけ しょうゆ しお こしょう すずくちしょうゆ けずりぶしだし
				22.5	さとう	さば みそ	しょうが	
				14.9	あぶら さとう	ひじき	にんじん ホールコーン なら	
23 (金)			ちくわのチーズいそべ揚げ きゅうりのヘルシーソテー みそ汁(かぼちゃ)	668	ごめ	ぎゅうにゆう		すずくちしょうゆ す どうぼんじゃん にぼしだし
				22.5	ごむぎこ あぶら	ちくわ あおりの こなチーズ		
				20.3	ごまあぶら さとう	かんてん	きゅうり	
26 (月)			麻婆なす じゃこのカレー風味揚げ	590	ごめ げんまい	ぎゅうにゆう		しょうゆ さけ どうぼんじゃん カレーこ
				21.4	あぶら さとう ごまあぶら てんぷん	ぶたミンチ あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	
				16.6	ごむぎこ あぶら	かえりじゃこ あおりの	ゆでたけのこ ほししいたけ なす なら	
27 (火)			ポテトチャウダー 野菜炒め	607	パン いちごジャム	ぎゅうにゆう		スープベースチキン ローリエ しお こしょう しょうゆ
				21.1	ひよこまめ じゃがいも あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム	
				17.3	ごむぎこ パター	ぎゅうにゆう スキムミルク	パセリ	
28 (水)			魚の甘酢ソースかけ もやしとツナのソテー みそ汁(キャベツ)	674	ごめ	ぎゅうにゆう		さけ しょうゆ す にぼしだし
				27.5	ごむぎこ てんぷん あぶら ごまあぶら	はまち	しょうが ねぎ	
				23	さとう あぶら	ツナ	にんじん もやし	
29 (木)			かしわの照焼き 夏野菜のみそ炒め もずくスープ	665	ごめ	ぎゅうにゆう		みりん さけ しょうゆ スープベースチキン しお すずくちしょうゆ
				28	さとう いらごま	とりにく	しょうが にんにく	
				22.8	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたミンチ あかみそ	なす にんにく ピーマン あかピーマン	
30 (金)			切干大根とじゃが芋の煮物 もやしのカレーソテー 水無月	628	ごめ むぎ	ぎゅうにゆう たきこみわかめ		しょうゆ カレーこ しお こしょう
				19.3	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	きりぼしだいこん つきこんにやく にんじん	
				13.2	ごむぎこ じょうしんこ さとう あまなつとう		もやし パセリ	

歯と口の健康週間