



# 11月こんだてよていひょう

長岡京市立長岡第九小学校 R5.11月

日付	主しよく	牛にゆ	こんだてめい	加一 (kcal) 卵パック(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	体の調子をどとのえる	
1 (水)			麻婆豆腐 きびなごのチーズ揚げ	676	こめ げんまい あぶら	ぎゅうにゆう		しょうゆ さけ とうばんじゃん
				29.1	さとう ごまあぶら でんぶん	ぶたにく どうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほしいたけ なら	
				22.6	こむぎこ コーンスターチ あぶら	きびなご たまご こなチーズ		
2 (木) ★			さつまいもてんぷら ごもくきんぴら みそ汁(玉ねぎ)	615	こめ さつまいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゆう		しお しょうゆ みりん けずりぶしだし
				17.3	ベーキングパウダー	ちくわ	ごぼう にんじん つきこんにやく しょうが	
				15.3	あぶら いらりごま さとう	どうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	
6 (月) ★			肉じゃが カラフルおひたし	608	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゆう わかめ		しょうゆ
				21.1		ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん つきこんにやく	
				13.7		かつおぶし	ホールコーン にんじん はくさい ほうれんそう	
7 (火) ★			ツナポテのマヨチーズ焼き チンゲン菜のスープ	653	コッペパン いちごジャム	ぎゅうにゆう		しお こしょう うすくちしょうゆ スープベースチキン
				24.7	お豆腐くまめ じゃがいも あぶら	ツナ チーズ	たまねぎ パセリ	
				23.1	マヨネーズ	ぶたにく	にんじん しょうが チンゲンサイ ゆでたけのこ たまねぎ	
8 (水)			ちくわのチーズいそべ揚げ ピリ辛センイ みそ汁(大根)	694	こめ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゆう		しょうゆ さけ とうばんじゃん にほしだし
				25.2	さとう ごまあぶら	ちくわ あおりの こなチーズ	にんじん なら しょうが	
				22.8		ぶたにく	いとこんにやく ゆでたけのこ もやし	
9 (木) ★			大根と豚肉の煮つけ もやしとわかめの中華サラダ	567	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゆう		しょうゆ さけ うすくちしょうゆ しお
				18.9		ぶたにく	にんにく しょうが だいこん にんじん	
				15.5	ごまあぶら さとう いらりごま	わかめ	こんにやく グリンピース もやし にんじん ホールコーン	
10 (金)			ハタハタのからあげ のっぺい汁	631	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゆう		しょうゆ さけ みりん しお けずりぶしだし うすくちしょうゆ
				27.1	でんぶん あぶら	とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ	
				20.3	さといも でんぶん	はたはた	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	
13 (月) ★			ハッシュドビーフ 白菜とツナのサラダ	675	こめ おぎ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゆう		ケチャップ トマトペースト しお ウスターソース こしょう あかワイン す スープベースチキン
				22.3		ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー	
				22.9	マヨネーズ さとう	ツナ	きゅうり はくさい レモンかじゅう	
14 (火) ★			かしわのこはくあげ 野菜いっぱいスープ ココアプリン	692	ぜんりゅうふんパン でんぶん あぶら	ぎゅうにゆう		しょうゆ しお こしょう スープベースチキン ローリエ
				30		とりにく	しょうが	
				25.4	ココア プリンのもと	スキムミルク なまクリーム	にんじん たまねぎ キャベツ	
15 (水)			かしわの照焼き 根菜と青菜のごまみそ煮 中華スープ	631	こめ さとう いらりごま	ぎゅうにゆう		みりん さけ しょうゆ けずりぶしだし しお スープベースチキン うすくちしょうゆ
				25.6	さといも さとう すりごま でんぶん	とりにく	しょうが にんにく	
				19.4		みそ	にんじん だいこん こまつな	
16 (木)			魚の甘酢ソースかけ 大豆のいそ煮 豚汁	721	こめ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゆう		さけ しょうゆ す にほしだし
				29.2	さとう	はまち	しょうが ねぎ	
				26.1		だいたい ひじき		
17 (金) ★			ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	702	こむ おぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	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 ウスターソース しょうゆ クミン ターメリック カルダモン
				21.6		ぶたにく スキムミルク こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	
				19.1		ヨーグルト	セロリー りんご みかん	
20 (月)			ビビンバ わかめスープ	552	こめ ごまあぶら さとう いらりごま	ぎゅうにゆう		しょうゆ みりん す いちみどがらし しお うすくちしょうゆ スープベースチキン
				20.1		ぎゅうミンチ ぶたミンチ	にんにく ねぎ こまつな もやし	
				15.2		わかめ	だいこん にんじん ホールコーン ねぎ しょうが	
21 (火) ★			チキンのオレンジソース ポテトチャウダー	705	コッペパン でんぶん こむぎこ あぶら	ぎゅうにゆう		しお こしょう うすくちしょうゆ マーマレード しるワイン ローリエ スープベースチキン
				32.1	ひよこまめ じゃがいも	とりにく		
				22.6	あぶら こむぎこ バター	べーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	
22 (水)			焼き魚(さば) もやしのごまあえ たぬき汁	644	こめ あぶらあげ	ぎゅうにゆう		うすくちしょうゆ さけ みりん けずりぶしだし しょうゆ しお
				27.7	いらりごま	あぶらあげ	ねぎ	
				21.2	でんぶん	さつまあげ あぶらあげ	こんにやく にんじん えのきだけ ねぎ しょうが	
24 (金) 和食の日			鶏肉のみそ焼き 千草和え すまし汁(昆布・削り節だし)	599	こめ さとう	ぎゅうにゆう		さけ みりん しょうゆ とうばんじゃん うすくちしょうゆ しお こんぶだし けずりぶしだし
				24.3	いらりごま すりごま さとう	とりにく みそ	しょうが ねぎ	
				18	はなふ	どうふ	えのきだけ ねぎ	
27 (月) ★			かんとう煮 三色野菜のナムル	597	こめ おぎ じゃがいも さとう	ぎゅうにゆう わかめ		しょうゆ けずりぶしだし しお
				22.7	ごまあぶら いらりごま	とりにく あつあげ ちくわ さつまあげ	こんにやく にんじん だいこん	
				16.4			もやし にんじん なら	
28 (火) ★			クリーム煮 野菜炒め 温州みかん	700	あじつきパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゆう		しお こしょう しょうゆ
				23.1	あぶら	とりにく ぎゅうにゆう スキムミルク	たまねぎ にんじん パセリ	
				23.8			キャベツ にんじん もやし なら みかん	
29 (水)			魚の竜田揚げ ひじきのソテー ニラたまスープ	642	こめ でんぶん あぶら	ぎゅうにゆう		さけ しょうゆ しお こしょう けずりぶしだし うすくちしょうゆ
				24.2	あぶら さとう	さば	しょうが	
				19.4	じゃがいも あぶら	ひじき	にんじん ホールコーン なら	
30 (木) ★			ちゃんこ鍋 大豆とじゃこの揚げ煮	629	こめ さとう	ぎゅうにゆう		しょうゆ しお さけ みりん けずりぶしだし
				28.7		きゅうにゆう かつおぶし あおりの	しょうが にんにく いたこんにやく にんじん	
				18.2	でんぶん あぶら さとう いらりごま	とりにく ぶたにく みそ	だいこん はくさい しろねぎ	