12月こんだてよていひょう

長岡京市立長岡第九小学校 R5.12月

日付	主しょく	牛にゅう	こんだてめい	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(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	ちょうみりょう
1（金）	ごはん		鶏肉のしょうが焼き	573	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ さけ みりん にぼしだし
			小松菜のごま和え		さとう でんぷん	とりにく	しょうが	
			根菜のみそ汁	26.5	いりごま すりごま さとう		こまつな もやし にんじん	
				12.5	さといも	とりにく みそ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	
4（月）	わかめごはん		切干大根とじゃが芋の煮物	579	こめ むぎ	ぎゅうにゅう わかめ		しょうゆ
			ごま和え		じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	きりぼしだいこん つきこんにゃく にんじん	
				18.7	いりごま		キャベツ ほうれんそう	
				13.3				
5（火）	ココアパン		セルフサンド（シャキシャキ水菜）	590	パン あぶら さとう ココア	ぎゅうにゅう		しお こしょう
			ABCスープ		ロールパン マヨネーズ	ツナ	みずな たまねぎ	
				21.2	マカロニ あぶら	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん ホールコーン	
				21.4			パセリ	
6（水）	ごはん		焼きコロッケ	700	こめ	ぎゅうにゅう チーズ		しお こしょう ウスターソース しょうゆ にぼしだし
			ひじきのソテー		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 とうにゅう	たまねぎ	
				23.3	あぶら さとう	ひじき	にんじん ホールコーン にら	
			みそ汁（白菜）	21.8		とうふ あぶらあげ みそ	はくさい ねぎ	
7（木）	ごはん		ししゃものからあげ	621	こめ	ぎゅうにゅう		しお しょうゆ さけ こしょう うすくちしょうゆ スープベースチキン
			中華もやし		でんぷん あぶら	ししゃも		
				23.7	いりごま ごまあぶら		もやし こまつな	
			タイピーエン	19.2		ぶたにく いか	しょうが たまねぎ にんじん ゆでたけのこ	
					はるさめ あぶら ごまあぶら		ほししいたけ キャベツ ねぎ	
8（金）	中華おこわ		かしわの甘辛煮	66	こめ もちごめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ さけ しお こしょう うすくちしょうゆ スープベースチキン
					ごまあぶら さとう	ぶたにく	ゆでたけのこ にんじん たまねぎ しめじ	
			白菜スープ	27.8	でんぷん あぶら さとう	とりにく	しょうが	
				21.7	でんぷん	ぶたにく えび	はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが	
11（月）	玄米入りごはん		麻婆大根	605	こめ げんまい	ぎゅうにゅう		しょうゆ さけ とうばんじゃん カレーこ
					あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたミンチ あかみそ	しょうが にんにく だいこん にんじん	
			じゃこのカレー風味揚げ	21.4			ゆでたけのこ ほししいたけ にら	
				17	こむぎこ あぶら	かえりじゃこ あおのり		
12（火）	コッペパン		冬野菜のクリーム煮	657	パン	ぎゅうにゅう		しお こしょう スープベースチキン うすくちしょうゆ す
					じゃがいも あぶら バター	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん かぶ ホールコーン	
			ブロッコリーとツナのサラダ	25.4	こむぎこ		パセリ	
				23.9	あぶら さとう	ツナ	ブロッコリー ホールコーン	
13（水）	ごはん		ヤンニョムチキン	642	こめ	ぎゅうにゅう		しょうゆ ケチャップ コチジャン しお スープベースチキン うすくちしょうゆ
					でんぷん あぶら さとう	とりにく	しょうが にんにく	
			三色野菜のナムル	23	ごまあぶら いりごま		もやし にんじん ほうれんそう	
			わかめスープ	19.9		わかめ	ホールコーン ねぎ しょうが	
14（木）	ごはん		八宝菜	601	こめ	ぎゅうにゅう		しお しょうゆ にぼしだし
					あぶら でんぷん	ぶたにく えび	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ	
			大豆のいそ煮	24.8			ゆでたけのこ もやし キャベツ	
				15.2	さとう	だいず ひじき		
15（金）	ごはん		魚の甘酢ソースかけ	721	こめ	ぎゅうにゅう		さけ しょうゆ す しお こしょう にぼしだし
					こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら	つばす	しょうが ねぎ	
			こまツナ炒め	29.8	さとう ごまあぶら すりごま	ツナ	こまつな もやし にんじん	
			さつま汁	26	さといも	ぶたにく みそ	だいこん にんじん ねぎ	
18（月）	むぎごはん		チキンカレー	691	こむ むぎ	ぎゅうにゅう		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
					あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく 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	
			フルーツのヨーグルトあえ	21.4			セロリー	
				18.6		ヨーグルト	おうとうかんづめ みかんかんづめ	
19（火）	小型パン		フライドチキン	653	パン	ぎゅうにゅう		さけ しお こしょう ローリエ ガーリックパウダー スープベースチキン
					こむぎこ でんぷん あぶら	とりにく		
			野菜いっぱいスープ	27.2		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	
			カップケーキ	27.4	こむぎこ ベーキングパウダー さとう	たまご ぎゅうにゅう		
					あぶら ココア こなざとう			
20（水）	ごはん		魚の竜田揚げ	711	こめ	ぎゅうにゅう		さけ しょうゆ す みりん うすくちしょうゆ にぼしだし
					でんぷん あぶら	さば	しょうが	
			れんこんサラダ	27.9	マヨネーズ	ツナ	れんこん にんじん きゅうり	
			みそ汁（かぼちゃ）	25.4		あぶらあげ あかみそ	かぼちゃ たまねぎ はくさい	