

5月 きゅうしょくこんだてひょう

*毎日 200mlの牛乳が付きます。 長岡京市立長法寺小学校

日 (曜)	主食	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと	赤の食品 体をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	調味料その他	エネルギー たんぱく質
1 (水)	ごはん	ごはん はまちのたつたあげ ひじきのソテー きゃべつとにんじんのみそしる	こめ かたくりこ こめあぶら さとう	はまち ひじき わかめ	しょうが にんじん とうもろこし にら キャベツ たまねぎ にんじん	さけ しょうゆ しお こしょう しょうゆ みそ	637 23
2 (木)	ごはん	ぶたどん キャベツのツナいため くさもち	こめ さとう ごまあぶら さとう いりごま しらたまこ さとう	ぶた ツナ あずき	しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ にら よもぎ	しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお こしょう しお	704 26.4
7 (火)	こがたコッペパン テーブルロール	ココアパン セルフサンド(ツナサラダ) ABCスープ	パン こめあぶら さとう テーブルロール マヨネーズ マカロニ こめあぶら	ツナ ベーコン	きゅうり キャベツ たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	ココア しお こしょう しお こしょう	619 20.4
8 (水)	ごはん	ごはん タンドーリチキン やさしいため じゃがいものみそしる	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	とりにく ヨーグルト あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん もやし にら たまねぎ	しお こしょう ソース カレーこ ケチャップ しお こしょう しょうゆ みそ	593 26.1
9 (木)	わかめごはん	わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいもの こまつないため	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら さとう すりごま	わかめ ぶたにく ツナ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく こまつな もやし にんじん	しょうゆ しょうゆ しお こしょう	602 20.1
10 (金)	ごはん	ごはん はっぼうさい だいずのいそに	こめ こめあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく えび だいず ひじき	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ しょうゆ	601 24.8
13 (月)	ごはん	とりそぼろどんぶり もやしとツナのソテー ニラたまスープ	こめ こめあぶら さとう さとう こめあぶら こめあぶら じゃがいも	とりひきにく きざみのり ツナ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんじん もやし たまねぎ にんじん にら	しょうゆ みりん しょうゆ す しょうゆ しお	590 25.0
14 (火)	あじつけパン	あじつけパン とりにくのトマトソースにこみ フレンチサラダ	パン こめあぶら じゃがいも さとう こめこ さとう こめあぶら	とりにく だいず ハム	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり にんじん	しお こしょう ケチャップ す しお こしょう	665 29.2
15 (水)	げんまいいりごはん	げんまいいりごはん マーボーどうふ もやしのナムル	こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごまあぶら いりごま	ぶたひきにく とうふ ちくわ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら もやし ほうれんそう	しょうゆ さけ みそ どうばんじゃん す しょうゆ	616 24.9
16 (木)	ごはん	ごはん あげどりのあまずソース ワンタンスープ	こめ かたくりこ こめあぶら ごまあぶら さとう こめあぶら わんたんのかわ ごまあぶら	とりにく ぶたにく	しょうが ねぎ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし ねぎ	さけ しょうゆ す しお こしょう	672 23.7
17 (金)	ごはん	ごはん さわらのレモンしょうゆやき いとこんにやくとだいずのもの きゃべつのみそしる	こめ こめあぶら さとう	さわら だいず ぶたひきにく とうふ わかめ みそ	レモンかじゅう にんじん さやいんげん しょうが こんにやく キャベツ ねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みそ	635 29.3
20 (月)	むぎごはん	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ こめあぶら 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 ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー みかんのかんづめ	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト しょうゆ ソース クミン ターメリック カルダモン チャップ	682 21.3
21 (火)	コッペパン	コッペパン かしわのケチャップに やさしいっぱいスープ プリン	パン かたくりこ こめあぶら さとう プリンのもと	とりにく ベーコン スキムミルク ぎゅうにゅう	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ	しょうゆ ケチャップ ソース しお こしょう ローリエ	694 29.3
22 (水)	ごはん	ごはん にざかな(さば) キャベツのつるつるいため すましじる	こめ さとう マロニー こめあぶら さとう	さば ベーコン とうふ	しょうが キャベツ にら えのきだけ ねぎ	みりん さけ しょうゆ さけ しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお	614 24.8
23 (木)	ひじきごはん	ひじきごはん ちくわのチーズいそべあげ どさんこスープ	こめ こめあぶら さとう こむぎこ こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	ひじき とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり チーズ ぶたにく	にんじん グリンピース しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし とうもろこし	みりん さけ しょうゆ しお みそ	672 25.5
24 (金)	ごはん	ソースカツどん きりぼしだいこんとこまつなのみそしる	こめ ごむぎこ パンこ こめあぶら さとう	とりにく たまご あぶらあげ	キャベツ きりぼしだいこん こまつな たまねぎ	しお こしょう ソース みりん しょうゆ さけ みそ	658 26.4
27 (月)	ごはん	ごはん かしわのこはくあげ はりはりキムチ わかめスープ	こめ かたくりこ こめあぶら こめあぶら	とりにく しらすばし わかめ	しょうが きりぼしだいこん キムチ にら とうもろこし ねぎ しょうが	しょうゆ しお しょうゆ	640 24.1
28 (火)	こくとうパン	こくとうパン クリームに キャベツのソテー	パン じゃがいも こめあぶら バターこむぎこ こめあぶら	とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ にんじん	しお こしょう しお こしょう	661 23.5
29 (水)	ごはん	ごはん あじのなんばんづけ ピリからセンイ やさいのすましじる	こめ かたくりこ こめあぶら さとう さとう ごまあぶら	あじ ぶたにく わかめ	たけのこ もやし にんじん にら しょうが こんにやく たまねぎ きゃべつ にんじん えのきだけ	しょうゆ みりん す しょうゆ さけ トウバンジャ しょうゆ しお	583 24
30 (木)	わかめごはん	わかめごはん にくじゃが さんしょくやさいのナムル	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら いりごま	わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース こんにやく もやし にんじん こまつな	しょうゆ しょうゆ しお	599 20.4
31 (金)	ごもくごはん	ごもくごはん きびなごのチーズあげ キャベツとたまねぎのみそしる	こめ こむぎこ コーンスターチ こめあぶら	とりにく あぶらあげ きびなご たまご チーズ わかめ	にんじん ごぼう キャベツ たまねぎ ねぎ	さけ しょうゆ しお みそ	570 24.7