

6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	赤の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる		たんばく質
3 (月)	ごはん	にくみそどん くきわかめのすましじる	こめ こめあぶら いりごま さとう かたくりこ	ぶたにく とうふ くきわかめ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しょうが にんにく きゃべつ えのきだけ ねぎ	しょうゆ みりん みそ さけ トウバンジャ しょうゆ しお	619 23.5
4 (火)	コッペパン	コッペパン ミートグラタン やさしいっぱいスープ	パン マカロニ こめあぶら	ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん たまねぎ キャベツ	トマトピューレ ケチャッ プ しお こしょう しお こしょう	614 25.5
5 (水)	ごはん	ごはん ししゃもからあげ やさしいため かきたまじる	こめ かたくりこ こめあぶら こめあぶら かたくりこ	ししゃも たまご とうふ わかめ	 キャベツ にんじん もやし にら にんじん ねぎ	 しお こしょう しょうゆ しょうゆ しお	595 22.6
6 (木)	おぎごはん	ドライカレー ワントンスープ まっचाプリン	こめ おぎ こめあぶら こめあぶら わんたんのかわ ごまあぶら プリンのもと	ひよこまめ ぶたにく ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ きゃべつ もやし	カレーこ しお ソース ケチャップ しお こしょう まっचा	676 24.9
7 (金)	ごはん	ごはん ちくわのチーズいそべあげ こまつないため とうふのみそしる	こめ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう すりごま	ちくわ あおのり チーズ ツナフレーク とうふ わかめ	 こまつな もやし にんじん ねぎ	 しょうゆ しお こしょう みそ	674 25.0
10 (月)	わかめごはん	わかめごはん とうふのごもくに キャベツのつるつるいため	こめ おぎ こめあぶら さとう マロニー こめあぶら さとう	わかめ とうふ とりにく ひじき ベーコン	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ にら	さけ しょうゆ さけ しょうゆ しお こしょう	592 23.9
11 (火)	ミルクパン	ミルクパン カントリーポテト ペンネのトマトソースに	パン じゃがいも こめあぶら マカロニ オリーブゆ さとう	チーズ ひよこまめ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ホールトマト パセリ	しお こしょう トマトピューレ こしょう ケチャップ しお	687 21.6
12 (水)	ごはん	ごはん にぎかな(さば) ひじきのいために きゃべつとにんじんのみそしる	こめ さとう こめあぶら さとう	さば ひじき あぶらあげ わかめ	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ にんじん	みりん さけ しょうゆ しょうゆ みそ	632 25.0
13 (木)	おぎごはん	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	こめ おぎ 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 ケチャップ トマトペースト しょうゆ ソース チップス ターメリック クミン 加熱クミン	682 21.3
14 (金)	ごはん	ごはん あじのごまずがけ キャベツのソテー きりぼしだいこんとわかめのみそしる	こめ かたくりこ こめあぶら すりごま さとう こめあぶら	あじ ベーコン あぶらあげ わかめ	 キャベツ にんじん きりぼしだいこん たまねぎ	しょうゆ す しお こしょう みそ	623 25.7
17 (月)	ごはん	ごはん かしわのあまからに さんしょくやさしいため やさいのすましじる	こめ かたくりこ こめあぶら さとう ごまあぶら いりごま	とりにく わかめ	しょうが もやし にんじん にら たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	さけ しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ しお	647 22.9
18 (火)	コッペパン	コッペパン セレクトジャム(いちご・ブルーベリー) ポテトチャウダー ナポリタンふういため	パン ジャム(いちご・ブルーベリー) じゃがいも こめあぶら こむぎこ バター こめあぶら	ひよこまめ ベーコン ぎゅうにゅう スキムミルク ウインナー	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ きりぼしだいこん たまねぎ ピーマン	しお こしょう ローリエ しお こしょう ソース ケチャップ	655 22.8
19 (水)	かつおのふりかけごはん	かつおのふりかけごはん かしわのこはくあげ きゃべつとたまねぎのみそしる	こめ さとう いりごま かたくりこ こめあぶら	かつおぶし あおのり とりにく わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	しょうゆ しょうゆ みそ	628 23.8
20 (木)	ごはん	ごはん はっぼうさい だいずとちくわのにつけ	こめ こめあぶら かたくりこ さとう	ぶたにく えび ちくわ だいず	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 みりん しょうゆ	596 24.7
21 (金)	ごはん	ごはん きびなごのチーズあげ なつやさいのみそいため すましじる	こめ こむぎこ コーンステーキ こめあぶら こめあぶら さとう ごまあぶら	きびなご たまご こなチーズ ぶたにく とうふ	なす にんにく ピーマン あかピーマン えのきだけ ねぎ	さけ みそ しょうゆ しお	603 24.0
24 (月)	わかめごはん	わかめごはん じゃがいものあんかけ もやしとツナのソテー	こめ おぎ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ さとう こめあぶら	わかめ ぶたひきにく ツナフレーク	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン にんじん もやし	しょうゆ しお こしょう しょうゆ す	590 18.9
25 (火)	バターパン	バターパン やきコロッケ いとかんてんのスープ	パン じゃがいも こめあぶら さとう パンこ ごまあぶら	ぎゅうにく ぶたにく とうにゅう ベーコン かんてん	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん ほししいたけ しょうが	しお こしょう ソース しお こしょう しょうゆ	667 21.7
26 (水)	ごはん	ごはん さかなのてりやき ぶたもやしいため たまねぎのみそしる	こめ さとう かたくちこ こめあぶら	さわら ぶたにく とうふ わかめ	もやし にら ねぎ たまねぎ	みりん さけ しょうゆ しお こしょう しょうゆ みそ	620 26.1
27 (木)	げんまいいりごはん	げんまいいりごはん マーボーなす じゃこのカレーふうみあげ	こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ こめあぶら	ぶたにく かたくちいわし あおのり	しょうが にんにく たまねぎ なす にら にんじん たけのこ ほししいたけ	しょうゆ さけ みそ トウバンジャン カレーこ	590 21.4
28 (金)	ごはん	とりそぼろどんぶり じゃがいものみそしる みなづき	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こむぎこ じょうしんこ さとう あまなっとう	とりにく きざみのり あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ	しょうゆ みりん みそ	650 24.6