

7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		たんぱく質
1 (月)	ごはん	ごはん とりにくのしょうがやき まanganじとうがらしとじゃこのたいたん とうがんのそぼろじる	こめ さとう かたくりこ さとう こめあぶら かたくりこ	とりにく しらすぼし こんぶ とりひきにく	しょうが まanganじとうがらし とうがん しょうが にんじん ねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ さけ みりん しょうゆ しお	560 26.1
2 (火)	あじつけパン	あじつけパン さかなのレモンあえ ハッシュドポテト やさしいっぱいスープ	あじつけパン かたくりこ こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	ホキ ベーコン	レモンかじゅう にんじん たまねぎ キャベツ	さけ しお しょうゆ しるワイン しお こしょう しお こしょう ローリエ	656 24.8
3 (水)	ごはん	とりそぼろどんぶり ひじきのソテー なつやさいのみそしる	こめ こめあぶら さとう こめあぶら さとう	とりひきにく きぎみのり ひじき あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんじん とうもろこし なら かぼちゃ たまねぎ にんじん なす さやいんげん	しょうゆ みりん しお こしょう しょうゆ みそ	616 24.2
4 (木)	ごはん	タコライス チンゲンサイのスープ	こめ こめあぶら	ひよこまめ ぎゅうひきにく ぶたひきにく ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく レモンかじゅう キャベツ チンゲンサイ たけのこ たまねぎ にんじん しょうが	カレーこ クミン しお ソース ケチャップ とうばんじゃん こしょう しょうゆ しお こしょう	604 22.8
5 (金)	ごはん	ごはん あじのからあげ だいずのいそに たなばたじる	こめ かたくりこ こめあぶら さとう こめこマカロニ	あじ だいず ひじき くきわかめ	ほししいたけ にんじん ねぎ	しお しょうゆ しょうゆ しお	592 22.1
8 (月)	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にも キャベツのツナいため	こめ むぎ じゃがいも つきこんにやく こめあぶら さとう ごまあぶら さとう ごま	わかめ ぶたにく ツナフレーク	きりぼしだいこん にんじん キャベツ なら	しょうゆ しょうゆ しお こしょう	605 20.2
9 (火)	コッペパン	セルフサド(やきそば) ワンタンスープ パインゼリー	パン ちゅうかそば こめあぶら こめあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう	ぶたにく こなかつお あおのり ぶたにく かんてん	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ 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 パインのかんづめ	しお こしょう やきそばソース しお こしょう	619 22.0
10 (水)	ごはん	ごはん チキンカツ キャベツのソテー とうふのみそしる	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう こめあぶら	とりにく たまご ベーコン とうふ わかめ	キャベツ にんじん ねぎ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース しお こしょう みそ	668 28.2
11 (木)	むぎごはん	ポークカレー きゅうりのしょうがいため	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら さとう	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 セロリー きゅうり しょうが	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト ソース チャツネ しょうゆ ターメリック クミン カルダモン す しょうゆ	653 20.6
12 (金)	げんまいりごはん	げんまいりごはん マーボーなす きびなごのチーズあげ	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 コンスターチ こめあぶら	ぶたひきにく きびなご たまご こなチーズ	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 なす なら	しょうゆ さけ みそ とうばんじゃん	622 23.8
16 (火)	こがたコッペパン	こがたコッペパン なつパスタ やきとうもろこし	パン スパゲティ オリーブゆ こめあぶら	ベーコン ツナ	パセリ なす たまねぎ ズッキーニ ホールトマト とうもろこし	しお こしょう ケチャップ しょうゆ	686 24.9