

8.9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 たんぱく質
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をとのえる		
28 (水)	ごはん 	ごはん かしのこはくあげ きゅうりのちゅうかいため 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 ごまあぶら さとう	とりにく わかめ	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ しお しょうゆ す みそ	633 23.1
29 (木)	むぎごはん 	やさいかレー フルーツのヨーグルトあえ	こめ おぎ こめあぶら 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 なす かぼちゃ ピーマン 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 ケチャップ ソース しょうゆ ターメリック クミン 加ダモ	685 22.3
30 (金)	ごはん 	セルフおにぎり(ツナそぼろ) たきだしぶたじる れいとうみかん	こめ さとう じゃがいも	ツナフレーク やきのり ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ みかん	しょうゆ みそ	620 23.5
2 (月)	ちゅうかおこわ 	ちゅうかおこわ ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそしる	こめ もちこめ ごまあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	ぶたにく ぶたにく どうふ たまご かつおぶし あぶらあげ	ゆでたけのこ にんじん たまねぎ しめじ ゴーヤ たまねぎ	しょうゆ さけ しお しお しょうゆ みそ	607 25.7
3 (火)	あじつけパン 	あじつけパン なすのミートグラタン ABCスープ	あじつけパン こめあぶら マカロニ こめあぶら	ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ ベーコン	なす 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	トマトペースト ケチャップ トマトペースト しお こしょう しお こしょう	675 25.6
4 (水)	ごはん 	ごはん くじらのあまずかけ きりぼしだいこんのにつけ たまねぎのみそしる	こめ かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう さとう	くじら あぶらあげ わかめ	しょうが きりぼしだいこん にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	さけ しょうゆ す しょうゆ みそ	624 26.5
5 (木)	ごはん 	ぶたどん キャベツのツナいため	こめ さとう ごまあぶら さとう ごま	ぶたにく ツナフレーク	しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ なら	しょうゆ みりん さけ しょうゆ しお こしょう	630 24.8
6 (金)	ごはん 	ごはん とびうおフライカクテルソースぞえ ひじきのソテー こまつなスープ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう こめあぶら さとう かたくりこ ごま	とびうお たまご ひじき ベーコン わかめ	しょうが にんじん どうもろこし なら こまつな ねぎ	しお こしょう ケチャップ ソース しお こしょう しょうゆ しお しょうゆ	600 21.4
9 (月)	ごはん 	ごはん ヤンニョムチキン ごぼうのマヨネーズソテー わかめスープ	こめ かたくりこ こめあぶら さとう こめあぶら ごま マヨネーズ	とりにく ハム わかめ	しょうが にんにく ごぼう にんじん キャベツ とうもろこし ねぎ しょうが	しょうゆ ケチャップ コチジャン しょうゆ しお しょうゆ	684 23.7
10 (火)	バターパン 	バターパン さかなのこうそうやき じゃがいもからあげ やさしいぱいスープ	バターパン パンこ オリーブゆ じゃがいも こめあぶら	かます ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう バジル しお こしょう しお こしょう ローリエ	643 20.6
11 (水)	げんまいごはん 	げんまいごはん 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 ゆでたけのこ ほししいたけ なす なら	しょうゆ さけ トウバンジャン みそ	622 23.8
12 (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にももの こまつなスープ	こめ おぎ 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 ツナフレーク	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
13 (金)	むぎごはん 	ドライカレー ワンタンスープ	こめ おぎ こめあぶら こめあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	ひよこまめ きゅうひきにく ぶたにく	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ キャベツ もやし ねぎ	カレーこ しお ソース ケチャップ しお こしょう	609 22.5
17 (火)	コッペパン 	コッペパン なすのシチュー もやしとツナのソテー つきみだんご	パン こめこ こめあぶら さとう こめあぶら じょうしん しらたまこ さとう	ぶたにく ツナフレーク きなこ	たまねぎ にんじん なす にんじん もやし	しお こしょう ソース ケチャップ しょうゆ す しお	663 26
18 (水)	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 ゆでたけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ しょうゆ	601 24.8
19 (木)	ごはん 	ごはん さかなのたつたあげ キャベツのソテー もずくのみそしる	こめ かたくりこ こめあぶら こめあぶら	はまち ベーコン どうふ もずく	しょうが キャベツ にんじん ねぎ	さけ しょうゆ しお こしょう みそ	606 23.6
20 (金)	ごはん 	ごはん ちくわのチーズいそべあげ はりはりキムチ キャベツのみそしる	こめ こむぎこ こめあぶら こめあぶら	ちくわ あおりのり こなチーズ しらすばし どうふ わかめ	きりぼしだいこん なら はくさいキムチ ねぎ キャベツ	みそ	671 24.4
24 (火)	こがたコッペパン 	こがたコッペパン スパゲティミートソース フレンチサラダ	パン スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう こめあぶら	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ハム	パセリ たまねぎ キャベツ どうもろこし にんじん	しお こしょう トマトペースト ケチャップ す しお こしょう	717 27.4
25 (水)	ごはん 	ごはん タンドーリチキン キャベツのつるつるいため たまねぎのみそしる	こめ マロニー こめあぶら さとう	とりにく ヨーグルト ベーコン どうふ わかめ	キャベツ なら ねぎ たまねぎ	しお こしょう カレーこ ケチャップ ソース さけ しょうゆ しお こしょう みそ	628 25.1
26 (木)	ごはん 	ごはん にぎかな(さば) なすのみそいため やさいのすましじる	こめ さとう こめあぶら さとう ごまあぶら	さば ぶたひきにく わかめ	しょうが なす にんにく たまねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	みりん さけ しょうゆ さけ みそ しょうゆ しお	641 25.4
27 (金)	わかめごはん 	わかめごはん じゃがいものあんかけ だいずとじゃこのあげに	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 かたくりこ こめあぶら さとう ごま	わかめ ぶたひきにく だいず じゃこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	しょうゆ しお こしょう しょうゆ	643 23.2
30 (月)	むぎごはん 	チキンカレー きゅうりのしょうがいため	こめ おぎ こめあぶら パター じゃがいも こむぎこ ごまあぶら さとう	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 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 ケチャップ ソース しょうゆ ターメリック クミン 加ダモ す しょうゆ	647 20.3

*食材の入荷の都合で変更になることがありますので、ご了承ください。