

10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
1 (火)	コッペパン	コッペパン コーンポテトグラタン やさしいっぱいスープ	パン じゃがいも こめあぶら	ベーコン ギゆうにゆう チーズ ベーコン	たまねぎ クリームコン にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう しお こしょう ローリエ	600 23.4
2 (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 たけのこ もやし キャベツ	 しお しょうゆ しょうゆ	 604 24.7
3 (木)	ごはん	ごはん にしんなす ぶたもやしいため じゃがいものみそしる	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	ニシン ぶたにく あぶらあげ わかめ	なす もやし にら 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	604 22.4
4 (金)	ごはん	ごはん あげどりのあまずソース ひじきのソテー いとこじる	こめ こむぎこ かたくりこ こめあぶら ごまあぶら さとう こめあぶら さとう	とりにく ひじき あずき	しょうが ねぎ にんじん とうもろこし にら なす かぼちゃ	さけ しょうゆ す しお こしょう しょうゆ しょうゆ みそ	 670 23.4
7 (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もの キャベツのつるつるいため	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく こめあぶら さとう マロニー こめあぶら さとう	わかめ ぶたにく ベーコン	きりぼしだいこん にんじん キャベツ にら	しょうゆ さけ しょうゆ しお こしょう	601 19
8 (火)	ミルクパン	ミルクパン グラタンふうムサカ レンズまめのスープ	ミルクパン じゃがいも こめあぶら バター こめこ こめあぶら	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ぎゅうにゆう チーズ レンズまめ ベーコン	なす たまねぎ たまねぎ にんじん セロリー キャベツ	トマトビュレ ケチャップ トマトペースト しお こしょう しお こしょう	670 25.5
9 (水)	げんまいごはん	げんまいりごはん マーボーどうふ じゃこのカレーふうみ	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	 ぶたひきにく とうふ じゃこ あおのり	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	しょうゆ さけ みそ トウバンジャン カレーこ	 644 26.7
10 (木)	さつまいもごはん	さつまいもごはん あつあげのちゅうかいために ニラたまスープ	こめ さつまいも いりごま ごまあぶら さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも	ぶたにく あつあげ ベーコン たまご	こまつな にんじん しめじ にんにく たまねぎ にんじん にら	しお さけ さけ しお しょうゆ しょうゆ しお	580 20.8
11 (金)	ごはん	ごはん きびなごのチーズあげ きりぼしだいこんのいためナムル きゃべつのみそしる	こめ こむぎこ コンスターチ こめあぶら さとう ごまあぶら いりごま	きびなご たまご こなチーズ ぶたひきにく とうふ わかめ	きりぼしだいこん にんじん にら ねぎ キャベツ ねぎ	しょうゆ みそ	624 24.7
15 (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	こがたコッペパン スパゲティ オリーブあぶら 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 とうもろこし にんじん	しお こしょう トマトビュレ ケチャップ す しお こしょう	717 27.4
16 (水)	ごはん	きのこぶたどん キャベツのツナいため	こめ こめあぶら さとう いりごま ごまあぶら さとう いりごま	ぶたにく ツナフレーク	たまねぎ ねぎ ほししいたけ しめじ にんにく しょうが こんにゃく キャベツ にら	さけ みりん しょうゆ しょうゆ しお こしょう	622 23.7
17 (木)	ごはん	ごはん かしわのこはくあげ キャベツのソテー くきわかめのすましじる	こめ かたくりこ こめあぶら こめあぶら	とりにく ベーコン とうふ くきわかめ	しょうが キャベツ にんじん えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお こしょう しょうゆ しお	647 25.1
18 (金)	ごはん	こぎつねごはん さかなのたつたあげ キャベツとにんじんのみそしる	こめ いりごま さとう かたくりこ こめあぶら	あぶらあげ しらすぼし はまち わかめ	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	しょうゆ しょうゆ みりん さけ さけ しょうゆ みそ	662 26.4
22 (火)	こくとうパン	こくとうパン かしわのケチャップに ワントンスープ ぶどうゼリー	こくとうパン かたくりこ こめあぶら さとう こめあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら さとう	とりにく ぶたにく かんてん	しょうが しょうが にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし ぶどうのかんづめ ぶどうジュース	しょうゆ ケチャップ ウスターソース しお こしょう	 729 27.5
23 (水)	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 バター じゃがいも 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 キャツネ ウスターソース しょうゆ タメリック クミン カルダモン	682 21.3
24 (木)	ごはん	ごはん さかなのてりやき ごもくきんぴら むらくもじる	こめ さとう かたくりこ こめあぶら いりごま さとう	さわら ちくわ あぶらあげ たまご わかめ	ごぼう にんじん しょうが こんにゃく ねぎ	みりん さけ しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ しお さけ	 606 24.8
25 (金)	わかめごはん	わかめごはん とうふのごもくに じゃがいものピリカラいため	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	わかめ とうふ とりにく ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん	さけ しょうゆ トウバンジャン みりん しお しょうゆ	592 23.3
28 (月)	ごはん	ごはん にくじゃが さんしょくやさしいため だいずのたづくり	こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら いりごま いりごま さとう	ぶたにく じゃこ だいず	たまねぎ にんじん グリンピース こんにゃく もやし にんじん にら	しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ みりん す	 636 27.7
29 (火)	コッペパン	コッペパン あきのめぐみのシチュー もやしとツナのソテー	パン こめあぶら さつまいも バター こむぎこ さとう こめあぶら	ベーコン ギゆうにゆう スキムミルク ツナフレーク	たまねぎ にんじん マツタケルム チンゲンサイ にんじん もやし	しお こしょう しょうゆ す	641 21.9
30 (水)	ごはん	ごはん さばのみそに ひじきのいために やさいのすましじる	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 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 みそ しょうゆ しょうゆ しお	 626 24.5
31 (木)	ごはん	とりそぼろどんぶり さつまいもとだいずのあげに もやしスープ	こめ こめあぶら さとう さつまいも かたくりこ こめあぶら こくざとう さとう	とりひきにく きざみのり だいず ベーコン	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが とうもろこし もやし ねぎ	しょうゆ みりん しお しお しょうゆ	 673 24.8