

# 11月 きゅうしよくんだてひょう

\*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 (金)	ごはん	ごはん とりにくのしょうがやき りっちゃんのげんきサラダ とうふのみそしる	こめ さとう かたくりこ さとう あぶら	とりにく ハム こんぶ かつおぶし とうふ わかめ	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお すししょうゆ みそ	631 26.2
5 (火)	ぜんりゅうふんパン	ぜんりゅうふんパン ミートグラタン いとかんてんのスープ	パン マカロニ こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ ベーコン かんてん	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ しょうが にんじん ほししいたけ	トマト・ユレ ケチャップ トマトペースト しお こしょう しお こしょう しょうゆ	608 26.1
6 (水)	まいたけごはん	まいたけごはん さかなのたつたあげ キャベツのみそしる	こめ こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら	とりにく あぶらあげ はまち とうふ わかめ	ごぼう にんじん まいたけ しょうが キャベツ ねぎ	しょうゆ さけ みりん しお さけ しょうゆ みそ	612 27.1
7 (木)	ごはん	ごはん はっぼうさい だいずとじゃこのあげに	こめ こめあぶら かたくりこ かたくりこ こめあぶら さとう いりごま	ぶたにく えび だいず じゃこ	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	597 25.2
8 (金)	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ものにもの ひじきのソテー	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう こめあぶら さとう	わかめ ぶたにく ひじき	きりぼしだいこん にんじん こんにやく にんじん とうもろこし なら	しょうゆ しお こしょう しょうゆ	593 18.5
11 (月)	げんまいりごはん	げんまいりごはん マーボーとうふ 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	ぶたひきにく とうふ じゃこ あおりのり	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 なら	しょうゆ さけ みそ トウバンジャン カレーこ	644 26.7
12 (火)	コッペパン	コッペパン セレクトジャム(りんご・みかん) チキンカツ やさしいっぱいスープ	パン ジャム こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	とりにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	しお こしょう ケチャップ ウスターソース しお こしょう ローリエ	721 27.8
13 (水)	ごはん	ごはん にざかな(さば) ちゅうかもやし さわにわん	こめ さとう ごまあぶら いりごま	さば ぶたにく	しょうが もやし ごぼう にんじん ゆでたけのこ えのきだけ みつば	みりん しょうゆ さけ しょうゆ しお さけ しょうゆ しお	598 26.1
14 (木)	ごはん	ピピンバ わかめスープ みかん	こめ ごまあぶら さとう いりごま	ぎゅうひきにく ぶたひきにく わかめ	にんにく ねぎ ほうれんそう もやし だいこん にんじん とうもろこし ねぎ しょうが みかん	しょうゆ みりん す トウバンジャン しお しょうゆ	578 20.5
15 (金)	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 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 キャベツソース しょうゆ ターメリック クミン 加ダモ	682 21.3
18 (月)	ごはん	ごはん さつまいものてんぷら ピリからセンイ キャベツとたまねぎのみそしる	こめ さつまいも こむぎこ こめあぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく わかめ	ゆでたけのこ もやし にんじん なら しょうが こんにやく キャベツ たまねぎ ねぎ	しお しょうゆ さけ トウバンジャン みそ	595 17.2
19 (火)	コッペパン	コッペパン とりにくとだいずのトマトソースにこみ フレンチサラダ プリン	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 プリンのもと	とりにく だいず ハム スキムミルク	にんにく たまねぎ にんじん ホールトマト キャベツ とうもろこし にんじん	しお こしょう ケチャップ す しお こしょう	688 32.5
20 (水)	ごはん	ごはん さかなのてりやき <b>和食給食</b> ちくさあえ こんぶとかつおのだしのすましじる	こめ さとう かたくりこ いりごま すりごま さとう はなふ	ざわら とうふ	ほうれんそう もやし にんじん えのきだけ ねぎ	みりん さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しお	569 24
21 (木)	むぎごはん	ハッシュドポーク だいこんサラダ	こめ むぎ こめあぶら バター こむぎこ さとう こめあぶら	ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー だいこん キャベツ	しお こしょう ケチャップ トマトペースト ソース あかウイ しお こしょう す しお こしょう	658 21.7
22 (金)	ねぶかめし	ねぶかめし かしわのこはくあげ さつまじる	こめ かたくりこ こめあぶら さといも	あぶらあげ とりにく ぶたにく	ねぎ しょうが だいこん にんじん ねぎ	しょうゆ さけ みりん しょうゆ みそ	690 26.9
25 (月)	わかめごはん	わかめごはん ちゃんこなべ さんしよくやさいのナムル	こめ むぎ こめあぶら ごまあぶら いりごま	わかめ とりにく ぶたにく	しょうが にんにく にんじん ねぎ だいこん はくさい こんにやく もやし にんじん なら	しお しょうゆ さけ みりん みそ しょうゆ しお	570 22.3
26 (火)	あじつけパン	あじつけパン さかなのこうそうやき おやこスープ	あじつけパン パンこ オリーブゆ じゃがいも かたくりこ	かます とりにく たまご	にんにく ほうれんそう にんじん	しお こしょう バジル しょうゆ しお	599 21.3
27 (水)	ごはん	ごはん だいこんとぶたにくのにつけ キャベツのつるつるいため	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら マロニー こめあぶら さとう	ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが こんにやく にんじん グリンピース だいこん キャベツ なら	しょうゆ 酒 さけ しょうゆ しお こしょう	581 19.2
28 (木)	ごはん	ごはん あげどりのあまずソース やさしいため こまつなのみそしる	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 じゃがいも	とりにく あぶらあげ	しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし なら こまつな	さけ しょうゆ す しお こしょう しょうゆ みそ	694 25.1
29 (金)	すめし	てまきずし はくさいのゆかりあえ くきわかめのすましじる	こめ さとう マヨネーズ	ちくわ チーズ ツチブレーク やきのり しらすぼし とうふ くきわかめ	きゅうり はくさい えのきだけ ねぎ	すしお ゆかり しょうゆ しお	613 22.8