

2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
3(月)	ごはん	ごはん にぎかな(いわし) やさいのごまドレッシングあえ かきたまじる ふくまめ	こめ さとう いりごま こめあぶら さとう かたくりこ	いわし しらすばし たまご とうふ わかめ だいず	しょうが ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん ねぎ	みりん さけ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しお	698 30.2
4(火)	バターパン	バターパン やきコロッケ レンズまめのスープ	バターパン じゃがいも こめあぶら さとう パンこ こめあぶら	ぎゅうひきにく ぶたひきにく とうにゅう ウインナー レンズまめ	たまねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ	しお こしょう ソース しお こしょう	670 21.2
5(水)	わかめごはん	わかめごはん すきやきに もやしのカレーあじ	こめ おぎ じゃがいも ふ さとう こめあぶら さとう	わかめ とりにく やきどうふ	たまねぎ はくさい ねぎ こんにやく もやし	しょうゆ す しお こしょう カレーこ	594 21.3
6(木)	ごはん	ごはん ユーリンチー はななのごまあえ とうふのみそしる	こめ かたくりこ こめあぶら ごまあぶら さとう いりごま すりごま	とりにく とうふ わかめ	ねぎ しょうが にんにく はなな はくさい ねぎ	さけ しお しょうゆ す しょうゆ あかみそ	679 26.2
7(金)	だいずごはん	だいずごはん きびなごのチーズあげ はくさいのそぼろじる	こめ さとう こむぎこ コーンスターチ こめあぶら かたくりこ	だいず あぶらあげ きびなご たまご こなチーズ とりひきにく	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん はくさいしょうが にんじん ねぎ	しょうゆ みりん しお しょうゆ さけ しょうゆ しお	599 26.4
10(月)	ごはん	ごはん かんとくに キャベツのつるつるいため	こめ じゃがいも さとう マロニー こめあぶら さとう	とりにく あつあげ ちくわ さつまあげ ベーコン	にんじん だいこん こんにやく キャベツ にら	しょうゆ さけ しょうゆ しお こしょう	615 22.9
12(水)	ぶたキムチごはん	ぶたキムチごはん かしわのこはくあげ いなかふうみそしる	こめ こめあぶら かたくりこ こめあぶら	ぶたにく とりにく あつあげ	はくさいキムチ にんじん しょうが だいこん にんじん ごぼう こまつな	しょうゆ さけ しょうゆ みそ	658 27.5
13(木)	ごはん	ごはん さかなのてりやき ちゅうかもやし かすじる	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら いりごま さといも	さわら ぶたにく あぶらあげ	もやし にんじん だいこん ねぎ	みりん さけ しょうゆ しょうゆ しお しょうゆ みそ さけかす	644 27.5
14(金)	むぎごはん	ドライカレー マカロニスープ ココアプリン	こめ むぎ こめあぶら マカロニ こめあぶら プリンのもと	ひよこまめ ぎゅうひきにく ベーコン スキムミルク	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	カレーこ しお ソース ケチャップ しお こしょう ココア	705 26.1
17(月)	ごはん	みそカツどんぶり たぬきじる	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら すりごま こめあぶら かたくりこ	とりにく たまご さつまあげ あぶらあげ	にんにく キャベツ にんじん にんじん えのきだけ ねぎ こんにやく しょうが	しお こしょう さけ しょうゆ あかみそ しょうゆ しお	683 29.2
18(火)	こくとうパン	こくとうパン マカロニグラタン やさしいっぱいスープ	こくとうパン マカロニ こめあぶら バター こむぎこ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし 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	673 28.1
19(水)	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 ツナとほうれんそうのあえもの	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう いりごま さとう	わかめ ぶたにく ツナ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく ほうれんそう もやし	しょうゆ しょうゆ	599 20.6
20(木)	げんまいごはん	げんまいいりごはん マーボーだいこん あおのりビーンズ	こめ げんまい 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	ぶたひきにく だいず あおのり	しょうが にんにく だいこん にんじん ゆでたけのこ にら ほししいたけ たまねぎ	しょうゆ さけ あかみそ トバノツヤン しお	634 23.2
21(金)	ごはん	ごはん さばのみそに はくさいのゆかりあえ たまごとじじる	こめ さとう	さば しらすばし たまご とうふ	しょうが はくさい ほうれんそう ねぎ	みりん さけ しょうゆ みそ ゆかり しょうゆ しお	611 26.2
25(火)	ココアパン テーブルロール	ココアパン セルフサンド (ウインナー キャベツ) ABCスープ	パン こめあぶら さとう テーブルロール さとう こめあぶら マカロニ こめあぶら	ウインナー ベーコン	キャベツ キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	ココア ケチャップ ソース しお こしょう しお こしょう	621 23
26(水)	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
27(木)	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 こむぎこ じゃがいも	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 しょうゆ カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ソース クミン ターメリック カルダモン	708 22.7
28(金)	ごはん	ごはん さかなのあまずソースかけ カラフルおひたし ぶたじる	こめ こむぎこ かたくりこ こめあぶら ごまあぶら さとう	はまち かつおぶし ぶたにく あぶらあげ	しょうが ねぎ とうもろこし にんじん はくさい ほうれんそう だいこん にんじん ねぎ	さけ しょうゆ す しょうゆ みそ	722 29.2

*食材の入荷の都合で献立が変更になることがありますので、ご了承ください。