

5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(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他	エネルギー(kcal)
			エネルギーのもと	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる		たんばく質(g)
1 (木)	ごはん	ごはん さかなのたつたあげ いとこんにやくとだいずのにも キャベツとにんじんのみそしる	こめ あぶら かたくりこ あぶら	ぶり ぶたにく わかめ	しょうが にんじん さやいんげん こんにゃく キャベツ たまねぎ	さけ しょうゆ さとう しょうゆ にぼし みそ にぼし	687 27.9
2 (金)	ごはん	ぶたどん もやしのあまずに くさもち	こめ こんにゃく さとう しらたまこ	ぶたにく ツナ あずき	しょうが たまねぎ にんじん もやし よもぎ	しょうゆ みりん さとう さけ けずりぶし さとう しょうゆ す さとう しお	693 26.2
7 (水)	わかめごはん	わかめごはん ぶたじゃが キャベツのつつるいため	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう さとう マロニー	わかめ ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ にら	さとう しょうゆ さけ しょうゆ しお こしょ う	625 20.4
8 (木)	ごはん	ごはん はっぼうさい だいずのいそに	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 しいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ さとう しょうゆ にぼし	601 24.8
9 (金)	ごはん	ごはん ヤンニョムチキン さんしょくやさしいため とうふのみそしる	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら いりごま	とりにく わかめ とうふ	しょうが にんにく もやし にんじん にら ねぎ	しょうゆ ケチャップ コチジャン さとう しょうゆ しお あかみそ にぼし	667 25.8
12 (月)	げんまいいりごはん	げんまいいりごはん マーボーどうふ じゃこのカレーふうみあげ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ あぶら	ぶたにく 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 たけこの しいたけ にら	あかみそ さとう しょうゆ さけ トウバンジャン カレーこ	644 26.7
13 (火)	こくとうパン	こくとうパン クリームに キャベツのソテー	こくとうパン こむぎこ あぶら じゃがいも バター あぶら	とりにく スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	しお こしょう しお こしょう	661 23.5
14 (水)	ごはん	ソースかつどん たまねぎのみそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	とりにく たまご とうふ わかめ	きゃべつ ねぎ たまねぎ	さとう さけ みりん しょう ゆ みそ けずりぶし	652 26.8
15 (木)	ひじきごはん	ひじきごはん きびなごのチーズあげ いとかんてんのスープ	こめ あぶら こむぎこ コーンスターチ ごまあぶら	ひじき とりにく あぶらあげ きびなご たまご チーズ ベーコン	にんじん グリンピース にんじん かんてん チンゲンサイ キャベツ しいたけ しょうが	さとう みりん さけ しょうゆ しお こしょう しょうゆ チキンスープ	564 23.8
16 (金)	ごはん	ごはん とりにくのパーベキューソース やさしいため じゃがいものみそしる	こめ さとう あぶら じゃがいも	とりにく あぶらあげ	しょうが にんにく レモン キャベツ にんじん もやし にら たまねぎ	しょうゆ さけ ケチャップ しお こしょう チャツネ さとう しお こしょう しょうゆ みそ にぼし	634 24.6
19 (月)	ガバオライス	ガバオライス ヤムウンセン ぶたもやしスープ	こめ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ ごま	とりにく えび ぶたにく	にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン もやし にんじん にんにく レモン もやし にら しょうが	しお こしょう さとう さけ しょうゆ オイスターソース パジル みりん す さとう しょうゆ みそ あかみそ しょうゆ チキンスープ ポークパイヨン	617 28.7
20 (火)	ココアパン	ココアパン セルフサンド(ドライカレー) じゃがいもとベーコンのスープ	パン あぶら さとう パン あぶら じゃがいも	ひよこまめ ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく きゃべつ たまねぎ にんじん	ココア さとう しお ウスター ケチャップ こしょう しお こしょう	572 21.2
21 (水)	ごはん	ごはん かしわのあまからに キャベツのツナいため くきわかめのすましじる	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	とりにく ツナ とうふ くきわかめ	しょうが キャベツ にら えのきだけ ねぎ	さけ さとう しょうゆ しょうゆ さとう しお こ しょう しょうゆ しお けずりぶし	685 26.5
22 (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 もやしのナムルふう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	わかめ ぶたにく ちくわ	こんにゃく きりぼしだいこん にんじん もやし ほうれんそう	さとう しょうゆ しょうゆ	576 19.2
23 (金)	ごはん	ごはん さわらのレモンしょうゆやき ひじきのいために キャベツのみそしる	こめ さとう あぶら	さわら あぶらあげ ひじき とうふ わかめ	レモン にんじん きゃべつ ねぎ	しょうゆ さけ みりん さとう しょうゆ にぼし あかみそ にぼし	613 26.4
26 (月)	ごもくごはん	ごもくごはん キャベツとぶたにくのみそいため たまごスープ	こめ あぶら	とりにく あぶらあげ ぶたにく たまご かまぼこ	にんじん ごぼう しょうが キャベツ ピーマン ねぎ	さけ しょうゆ しお けずりぶし あかみそ しょうゆ さけ トウバンジャン しょうゆ しお けずりぶし	573 25.3
27 (火)	コッペパン	コッペパン ポークビーンズ もやしとツナのソテー	パン じゃがいも さとう あぶら あぶら さとう	ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん にんじん もやし	ケチャップ ワスター マド う あかワイン しお こしょう さとう しょうゆ す	624 26
28 (水)	ごはん	ごはん ちくわのチーズいそべあげ ピリからセンイ キャベツとたまねぎのみそしる	こめ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	ちくわ あおのり チーズ わかめ	こんにゃく たけのこ もやし にんじん にら しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ	さとう しょうゆ さけ トウバンジャン あかみそ にぼし	658 23.3
29 (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 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 たまねぎ しょうが にんじん セロリー みかん	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスター しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	682 21.3
30 (金)	ごはん	ごはん さかなのてりやき きりぼしだいこんのいためナムル やさいのすましじる	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	さわら ぶたにく わかめ	きりぼしだいこん にんじん にら ねぎ たまねぎ キャベツ えのきだけ	さけ みりん しょうゆ さど う さとう しょうゆ しょうゆ しお けずりぶし	610 24.5