



★マークは
しんメニュー

8・9月 きゅうしょくこんだてひょう

*毎日 200mlのぎゅうにゅうが付きます。

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	からだのちようしをととのえる		たんぱく質(g)
29 (金)	むぎごはん	やさいかレー フルーツのヨーグルトあえ	むぎ あぶら バター こむぎこ	とりにく スkimミルク チーズ ぎゅうにゅう 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	しお こしょう カレーコ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース こいくちしょうゆ こむぎこ ターメリック クミン カルダモン	691 22.4
1 (月)	ツナとコーンのピラフ	ツナとコーンのピラフ やきウィンナー かんぶつのみそしる れいとうみかん	こめ さとう	ツナ ぎゅうにゅう ウインナー わかめ	コーン きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ みかん	しお こしょう ケチャップ ウスターソース さとう みそ	594 20.8
2 (火)	コッペパン	コッペパン チキンのオレンジソース レンズまめのスープ	パン こむぎこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー レンズまめ	マーマレード たまねぎ にんじん きゃべつ コーン パセリ	しお こしょう こむぎこ かたくりこ うすくちしょうゆ ワイン スープベースチキン	657 30.7
3 (水)	わかめごはん	わかめごはん じゃがいものあんかけ もやしとツナのソテー	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン もやし	さとう こいくちしょうゆ しお こしょう かたくりこ おす	590 18.9
4 (木)	ごはん	ごはん くじらのあまがけ ひじきのいために やさいのすましじる	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう くじら ひじき あぶらあげ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ えのきだけ	しお かたくりこ こむぎこ さとう こいくちしょうゆ おす にぼしだし けずりぶしだし	600 25.7
5 (金)	ごはん	ぶたどん なつやさいのしろみそだれ	こめ さとう あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが つきこん たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん	こいくちしょうゆ みりん さとう さけ けずりぶし しろみそ けずりぶしだし しお	649 23.3
8 (月)	ちゅうかおこわ	ちゅうかおこわ ゴーヤチャンプルー きゃべつとにんじんのみそしる	こめ もちごめ ごまあぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう どうふ たまご かつおぶし わかめ	たけのこ にんじん たまねぎ ぶなしめじ にがうり きゃべつ	さとう こいくちしょうゆ しお うすくちしょうゆ みそ にぼしだし	557 23.4
9 (火)	あじつきパン	あじつきパン なすのミートグラタン やさいいっぱいスープ	あじつけパン あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チー ズ ペーコン	なす たまねぎ パセリ にんじん きゃべつ	トマトピューレ ケチャップ トマトペースト しお こしょう ローリエ	629 24.2
10 (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 あぶら かたくりこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず にぼし	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 きゃべつ	しお こいくちしょうゆ かたくりこ さとう	594 24.5
11 (木)	ごはん	ごはん とりにくのさっぱり やさいのオイスターいため かぼちゃのみそしる	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく(てばもと) ハム あぶらあげ	しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン かぼちゃ たまねぎ	こいくちしょうゆ おす さとう しお こしょう オイスターソース あかみそ にぼしだし	571 19.9
12 (金)	ごはん	ごはん きびなごのチーズあげ じゃがいものピリからいため すましじる	こめ こむぎこ コーンスターチ あぶら じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ と うふ	にんじん えのきだけ ねぎ	こむぎこ コーンスターチ トウバンジャン みりん しお うすくちしょうゆ けずりぶしだし	578 21.3
13 (土)	むぎごはん	チキンカレー キャベツのソテー	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく スkimミルク チーズ ぎゅうにゅう ペーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー きゃべつ	しお こしょう カレーコ ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース こいくちしょうゆ こむぎこ ターメリック クミン カルダモン	653 20.9
16 (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 オリーブオイル あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム	パセリ たまねぎ きゃべつ コーン にんじん	オリーブオイル しお こしょう トマトピューレ ケチャップ さとう おす	719 27.4
17 (水)	げんまいりごはん	げんまいりごはん マーボーなす あおのりピーンズ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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 なす にら	さとう しょうゆ さけ あかみそ トウバンジャン かたくりこ しお	619 23.1
18 (木)	ごはん	ごはん にざかな(さば) 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	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ	しょうが きゃべつ にんじん もやし にら たまねぎ	みりん さけ さとう こいくちしょうゆ しお こしょう みそ にぼしだし	635 25.0
19 (金)	たこピラフ	★たこピラフ ★ゴジード(ポルトガルふうポトフ) カステラ	こめ オリーブオイル あぶら さとう じゃがいも マカロニ こめこ	たこ ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ウインナー たまご	にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ	オリーブオイル しお こしょう うすくちしょうゆ ローリエ ペーキングパウダー さとう	771 25.7
24 (水)	ごはん	ごはん ヤンニョムチキン ワンタンスープ	こめ かたくりこ あぶら さとう ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ きゃべつ もやし ねぎ	こいくちしょうゆ かたくりこ ケチャップ コチジャン さとう しお こしょう スープベースチキン	656 23.3
25 (木)	ごはん	ごはん とびうおのフライカテルソースぞえ さんしょくやさしいため たまねぎのみそしる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とびうお たまご とうふ わかめ	もやし にんじん にら ねぎ たまねぎ	しお こしょう こむぎこ ケチャップ ウスターソース さとう こいくちしょうゆ みそ けずりぶしだし	613 23.4
26 (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 ひじきのソテー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	きりぼしだいこん こんにゃく にんじん コーン にら	さとう こいくちしょうゆ しお こしょう	593 18.5
29 (月)	ごはん	ソースカツどん どさんこスープ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	たまご ぎゅうにゅう ぶたにく	きゃべつ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン	しお こしょう こむぎこ さとう さけ みりん こいくちしょうゆ ウスターソース みそ スープベースチキン	728 24.5
30 (火)	ミルクパン	ミルクパン なすのシチュー バリバリやさしいため	ミルクパン こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん なす きゃべつ もやし にら	しお こしょう こむぎこ オールスパイス ケチャップ ウスターソース ワイン こいくちしょうゆ	618 23.1