

★マークは
しんメニュー

11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) たんぱく質(g)
			エネルギーのもと	からだをつくる	からだのちうしをととのえる		
4 (火)	コッペパン	ジャムパン やきコロッケ はくさいスープ	パン いちごジャム ジャがいも あぶらさとう パンこ かたくりこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく どうにゅう ぶたにく	たまねぎ はくさい にんじん しいたけ ねぎ しょうが	しお こくしゅう ウスター さとう チキンスープ うすくちゅうゆ	633 21.3
5 (水)	まいたけごはん	まいたけごはん きびなごのチーズあげ きやべつのみそしる	ごめ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	とりにく あぶらあげ こむぎこ ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ とうふ わかめ	ごぼう にんじん まいたけ きやべつ ねぎ	こいくちゅうゆ さけ さとう みりん しお コンスター チキンミソ にぼしだし	565 24.5
6 (木)	むぎごはん	ハッシュドポーク だいこんサラダ	ごめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー りんご だいこん キャベツ	ケチャップ トマトペースト ウスター チキンスープ あかワイン しお こくしゅう さとう おす	658 20.2
7 (金)	ごはん	ごはん さつまいものてんぷら やさいのオイスターいため はくさいのみそしる	ごめ さつまいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ハム とうふ あぶらあげ こむぎこ	にんにく にんじん もやし ピーマン はくさい ねぎ	ベーキングパウダー しお こくしゅう オイスター ソース みそ にぼしだし	626 19.5
10 (月)	ごはん	ごはん カレーうどん ぶたもやしいため	ごめ うどん さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ もやし にら	にぼしだし しお こくちゅうゆ カレー さとう みりん さけ こくしゅう	568 18.9
11 (火)	コッペパン	コッペパン エスカベージュ ごめこマカロニのスープ	パン こむぎこ あぶら オリーブオイル さとう ごめこマカロニ	ぎゅうにゅう ほき ベーコン こむぎこ	たまねぎ にんじん パセリ きやべつ コーン	おす しろワイン さとう しお こくしゅう チキンスープ	597 25.0
12 (水)	ごはん	てまきずし はくさいのゆかりあえ あおさのみそしる	ごめ じょうはくどう マヨネーズ あおさ	ちくわ チーズ ツナ てまきのり ぎゅうにゅう しらす ぼし とうふ	きゅうり はくさい みつば	さとう おす しお ゆかり あかみそ にぼしだし	607 22.3
13 (木)	ごはん	ごはん かしわのこはくあげ ★とうふのチゲふうスープ	ごめ かたくりこ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キムチ はくさい ねぎ	こいくちゅうゆ トウバンジャン にぼしだし さけ あかみそ しお チヂヤン	663 27.1
14 (金)	むぎごはん	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	ごめ むぎ あぶら ジャがいも バター こむぎこ	とりにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト こむぎこ	にんにく しうが たまねぎ にんじん セロリー みかんかん	しお こくしゅう カレー ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスター こくちゅうゆ ターメリック クミン カルダモン	680 21.3
17 (月)	ごはん	とりそぼろどん もやしのカレーあじ すまじる	ごめ あぶら さとう	とりにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ しうが もやし えのき ねぎ	こくちゅうゆ さとう みりん おす しお こくしゅう カレー うすくちゅうゆ けずりぶしだし	572 23.5
18 (火)	せんりゅうふんパン	せんりゅうふんパン かしわのケチャップに やさいいっぱいスープ セレクトフルーツゼリー	パン かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ きやべつ ぶ どうかん みかんかん ももかん かんてん	こいくちゅうゆ ケチャップ ウスター さとう チキンスープ しお ローリエ	669 27.2
19 (水)	げんまいりごはん	げんまいりごはん マーポーだいこん だいじとじやこのあげに	ごめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ いりごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいじ じやこ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にら	さとう こいくちゅうゆ さけ あかみそ トウバンジャン さとう	632 24.1
20 (木)	ねぶかめし	ねぶかめし とりにくのしうがやき さんしょくやさいいため むらくもじる	ごめ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ	ねぎ しうが もやし にんじん にら	うすくちゅうゆ さけ みりん けずりぶしだし こくちゅうゆ さとう しお	594 27.4
21 (金)	ごはん	ごはん にざかな(さば) ちぐさあえ わしょくのひのすまじる	ごめ さとう ごま おふ	ぎゅうにゅう さば とうふ	しうが こまつな もやし にんじん えのき ねぎ	みりん さけ さとう こくちゅうゆ うすくちゅうゆ しお こんぶだし けずりぶしだし	594 24.5
25 (火)	こくどうパン	こくどうパン みそふうみシチュー やさいいため	パン あぶら ジャがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク こむぎこ	たまねぎ にんじん きやべつ もやし にら	しお こくしゅう みそ こくちゅうゆ	678 25.3
26 (水)	わかめごはん	わかめごはん ぶたじやが キャベツのおかかあえ	ごめ むぎ ジャがいも あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース きやべつ	さとう こいくちゅうゆ	599 20.4
27 (木)	ごはん	ごはん ちくわのチーズいそべあげ りっちゃんのげんきサラダ きやべつとにんじんのみそしる	ごめ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり チーズ ハム こんぶ こむぎこ かつおぶし わかめ	きやべつ きゅうり コーン にんじん たまねぎ	しお さとう おす こくちゅうゆ みそ にぼしだし	653 22.2
28 (金)	ごはん	ピビンバ わかめスープ	ごめ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう 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 コーン しうが	さとう こくちゅうゆ みりん おす いちみどうがらし しお うすくちゅうゆ チキンスープ	552 19.9

- ・4日以上の欠席が分かっている場合は事前にご連絡下さい。事前連絡があった場合のみ、4日目から返金が
あります。
- ・アレルギー対応などに変更がございましたら、お電話で直接ご連絡下さい。
- ・給食当番はマスクが必要です。当番の際は必ず持ってくるようご準備をお願いします。

保護者の方へ

