



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のえる		たんぱく質(g)
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 じゃがいも 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 とうにゅう 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 こしょう ウスター さとう チキンスープ うすくちしょうゆ	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 きゃべつのみそしる	こめ 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 きゃべつ ねぎ	こいくちしょうゆ さけ さとう さけ みりん しお コーンスターチ あかみそ 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	こめ 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 こしょう さとう お酢	658 20.2
7 (金)	ごはん 	ごはん さつまいもてんぷら やさしいオイスターいため はくさいのみそしる	こめ 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 こしょう 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	こめ 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 こいくちしょうゆ カレーこ さとう みりん さけ こしょう	568 18.9
11 (火)	コッペパン 	コッペパン エスカベージュ こ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 こめこマカロニ	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 きゃべつ コーン	お酢 しろワイン さとう しお こしょう 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	こめ じょうはくとう 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 お酢 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 かしのこはくあげ ★とうふのチゲふうスープ	こめ 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	こいくちしょうゆ トウバンジャン にぼしだし さけ あかみそ しお コチジャン	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	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 ぎゅうにゅう ヨーグルト こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー みかんかん	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 こいくちしょうゆ 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 すましじる	こめ 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 しょうが もやし えのき ねぎ	こいくちしょうゆ さとう みりん お酢 しお こしょう カレーこ うすくちしょうゆ けずりぶしだし	572 23.5
18 (火)	ぜんりゅうふんパン 	ぜんりゅうふんパン かしのケチャップに やさしいっぱいスープ 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 きゃべつ ぶ どうかん みかんかん ももかん かんてん	こいくちしょうゆ 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)	げんまいいりごはん 	げんまいいりごはん マーボーだいこん だいずとじゃこのあげに	こめ 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 だいず じゃこ	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 こいくちしょうゆ 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 とりにくのしょうがやき さんしょくやさしいため むらくもじる	こめ 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 しょうが もやし にんじん にら	うすくちしょうゆ さけ みりん けずりぶしだし こいくちしょうゆ 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 わしよくのひのすましじる	こめ さとう ごま おふ	ぎゅうにゅう さば とうふ	しょうが こまつな もやし にんじん えのき ねぎ	みりん さけ さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお こんぶだし けずりぶしだし	594 24.5
25 (火)	こくとうパン 	こくとうパン みそふうみシチュー やさしいため	パン あぶら じゃがいも 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 きゃべつ もやし にら	しお こしょう みそ こいくちしょうゆ	678 25.3
26 (水)	わかめごはん 	わかめごはん ぶたじゃが キャベツのおかかあえ	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 かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにゃく グリーンピース きゃべつ	さとう こいくちしょうゆ	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 きゃべつとにんじんのみそしる	こめ 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	きゃべつ きゅうり コーン にんじん たまねぎ	しお さとう お酢 こいくちしょうゆ みそ にぼしだし	653 22.2
28 (金)	ごはん 	ピピンパ わかめスープ	こめ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにく 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 しょうが	さとう こいくちしょうゆ みりん お酢 いちみどろがらし しお うすくちしょうゆ チキンスープ	552 19.9



保護者の方へ

- ・4日以上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。