



★マークは  
しんメニュー

## 10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)
1 (水)	ごはん 	ごはん つばすのみそやき もやしのあまずに やさいのすましじる	こめ さとう	ぎゅうにゅう つばす みそ ツナ わかめ	しょうが ねぎ にんじん もやし たまねぎ キャベツ えのきだけ	さけ みそ さとう こいくちしょうゆ トウバンジャン おす うすくちしょうゆ しお けずりぶしダシ	624 25.8
2 (木)	ごはん 	ごはん はっぼうさい(かまぼこ) だいずのいそに	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず ひじき	しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお こいくちしょうゆ さとう にぼしダシ	599 24.0
3 (金)	ぶたキムチごはん 	ぶたキムチごはん きびなごのチーズあげ いとこじる	こめ あぶら こむぎこ コーンスターチ	ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ あずき みそ	キムチ にんじん なす かぼちゃ	さけ こいくちしょうゆ こむぎこ コーンスターチ みそ けずりぶしダシ	587 24.1
6 (月)	ごはん 	ごはん きりぼしだいこんとじゃがいものものにもの バリバリやさしいため つきみだんご	こめ じゃがいも あぶら さとう じょうしん こ しらたまこ	ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	きりぼしだいこん こんにやく にんじん キャベツ もやし にら	さとう こいくちしょうゆ しお こしょう	644 19.9
7 (火)	バターパン 	バターパン やきコロッケ やさしいっぱいスープ	バターパン じゃがいも あぶら さとう パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく どうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	しお こしょう ウスター さとう チキンスープ ローリエ	667 21.3
8 (水)	ごはん 	ごはん にしんなす こまツナいため かきたまじる	こめ さとう あぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ニシン たまご どうふ わかめ ツナ	なす もやし にら にんじん ねぎ こまつな	さとう みりん さけ こいくちしょうゆ しお こしょう うすくちしょうゆ けずりぶしダシ	584 23.4
9 (木)	ごはん 	★チキンガンボ フライドポテト	こめ あぶら さとう じゃがいも	とりにく ウィナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん オクラ トマト	しお こしょう トマトダイス ケチャップ トマトペースト ウスター さとう こいくちしょうゆ クミン ローリエ チキンスープ	640 20.3
10 (金)	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	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ あかみそ いわし 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 カレーこ こむぎこ	644 26.6
14 (火)	あじつきパン 	あじつきパン あきのめぐみのシチュー もやしのカレーソテー	あじつけパン あぶら さつまいも パター こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ もやし パセリ	こむぎこ しお こしょう チキンスープ カレーこ	679 20.8
15 (水)	ごはん 	ぶたどん さつまいもとだいずのあげに	こめ さとう さつまいも かたくりこ あぶら くらざとう	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	しょうが こんにやく たまねぎ	こいくちしょうゆ みりん さとう さけ くらざとう しお けずりぶしダシ	724 25.7
16 (木)	わかめごはん 	わかめごはん じゃがいものあんかけ キャベツのツナいため	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	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 ほしいたけ ビーマン キャベツ にら	さとう こいくちしょうゆ しお こしょう	615 19.4
17 (金)	ごはん 	ごはん かしわのあまからに さんしょくやさしいため とうふのみそする	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく どうふ わかめ あかみそ	しょうが もやし にんじん にら ねぎ	さけ さとう こいくちしょうゆ しお にぼしダシ	669 26.5
21 (火)	こがたコッペパン 	こがたコッペパン あきのスパゲティ やさしいため	パン スパゲティ オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	パセリ たまねぎ なす キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ こいくちしょうゆ	683 26.0
22 (水)	むぎごはん 	ポークカレー 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	ぶたにく スキムミルク 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 こむぎこ ターメリック クミン カルダモン	548 14.8
23 (木)	ごはん 	ごはん ユーリンチー もやしとツナのソテー ちゅうかスープ	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ たまご わかめ どうふ	ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし ほしいたけ キャベツ	さけ しお さとう こいくちしょうゆ おす うすくちしょうゆ	683 28.3
24 (金)	ごはん 	ごはん さかなのてりやき ひじきのいために きゃべつとにんじんのみそする	こめ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さわら ひじき あぶらあげ わかめ みそ	にんじん キャベツ たまねぎ	みりん さけ さとう こいくちしょうゆ にぼしダシ みそ	607 24.5
27 (月)	こぎつねごはん 	こぎつねごはん キャベツととりにくのみそいため むらくもじる	こめ ごま さとう あぶら	あぶらあげ しらすぼし ぎゅうにゅう とりにく あかみそ たまご わかめ	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが にんにく キャベツ ビーマン ねぎ	さとう こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん さけ しお こしょう あかみそ トウバンジャン けずりぶしダシ	570 22.7
28 (火)	コッペパン 	コッペパン チリコンカン キャベツのソテー	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ	カレーこ オールスパイス さとう しお さけ ケチャップ こいくちしょうゆ こしょう	634 27.5
29 (水)	さつまいもごはん 	さつまいもごはん さかなのたつたあげ たまねぎのみそする	こめ さつまいも ごま かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶり どうふ わかめ みそ	しょうが ねぎ たまねぎ	しお さけ こいくちしょうゆ みそ けずりぶしダシ	625 23.7
30 (木)	わかめごはん 	わかめごはん とうふのごもくに キャベツのつるつるいため	こめ むぎ あぶら さとう マロニー	わかめ ぎゅうにゅう どうふ とりにく ひじき ベーコン	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ キャベツ にら	さとう さけ しお こいくちしょうゆ こしょう	589 23.8
31 (金)	ごはん 	ごはん チキンカツ ひじきのソテー きゃべつとたまねぎのみそする	こめ こむぎこ パンこ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき わかめ あかみそ	にんじん どうもろこしにら キャベツ たまねぎ ねぎ	しお こしょう こむぎこ ケチャップ ウスター さとう こいくちしょうゆ あかみそ にぼしダシ	659 25.8