



★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) たんぱく質(g)
			エネルギーのもと	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる		
1 (水)	ごはん 	ごはん つばすのみそやき もやしのあまに やさいのすまじる	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・パン・ジャン おず うすくちしょうゆ しお けざりぶし dash	624 25.8
2 (木)	ごはん 	ごはん はっぽうさい(かまぼこ) だいすのいそに	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 だいす 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 ほほだし	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	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 みそ けざりぶし dash	587 24.1
6 (月)	ごはん 	ごはん きりぼしだいこんとじやがいものにもの バリバリやさいいため 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 こんにゃく 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 こしよう	644 19.9
7 (火)	バターパン 	バターパン やきコロッケ やさいいっぱいスープ	バターパン じゃがいも あぶら さとう バ 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 こしよう 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 にしななす 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 こしよう うすくちしょうゆ けざりぶし dash	584 23.4
9 (木)	ごはん 	★チキンガングボ フライドポテト	こめ あぶら さとう じゃがいも	とりにく ウインナー 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 こしよう トマトダイス ケチャップ トマトベース 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 マー婆ーどうふ じや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 あかもそ トウ・パン・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 バター 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 こしよう チキンスープ カレーこ	679 20.8
15 (水)	ごはん 	ぶたどん さつまいもとだいすのあげに	こめ さとう さつまいも かたくりこ あぶら くろざとう	ぶたにく ぎゅうにゅう だいす	しょうが こんにゃく たまねぎ	こいくちしょうゆ みりん さとう さけ くろざとう しお けざりぶし dash	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 ピーマン キャベツ にら	さとう こいくちしょうゆ しお こしよう	615 19.4
17 (金)	ごはん 	ごはん かしわのあまからに さんしょくやさいいため 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 ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 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 ほほだし	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 やさいいため	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 こしよう トマトピュレ 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 こしよう カレーこ ケチャップ トマトベース 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 <sup>†</sup> もやしとツナのソテー <sup>†</sup> ちゅうかスープ <sup>†</sup>	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 とうふ	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 さかなのでりやき ひじきのいために キャベツとにんじんのみそしる	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 にほし dash みそ	607 24.5
27 (月)	ごぎうねごはん 	ごぎうねごはん キャベツ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 さいやんげん しょうが にんにく キャベツ ピーマン ねぎ	さとう うすくちしょうゆ みりん さけ しお こしよう あかもそ トウ・パン・ジャン けざりぶし dash	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 だいす 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 こしよう	634 27.5
29 (水)	さつまいもごはん 	さつまいもごはん さかなのたつあげ たまねぎのみそしる	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 とうふ 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 けざりぶし dash	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 とうふ 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 ごしよう	589 23.8
31 (金)	ごはん 	ごはん チキンカツ ひじきのソテー <sup>†</sup> キャベツとにんじんのみそしる	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 こしよう こむぎこ ケチャップ ウスター さとう こいくちしょうゆ あかもそ にほし dash	659 25.8