



★マークは
しんメニュー

1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		
9 (金)	ごはん 	ごはん さかなのりやき こうはくなます きょうふうみそしる	ごめ さとう かたくりこ ごまさといも	ぎゅうにゅう ぶり とりにく	だいこん にんじん ほうれんそう	みりん さけ こいくちゅうゆ さとう じゅうそ うすくちゅうゆ しお おす しんじゅうみそ こんぶダシ けずりぶしダシ	629 25.2
13 (火)	コッペパン 	コッペパン スパゲティミートソース 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 きやべつ にんじん もやし こまつな	しお こしょう トマトペースト ケチャップ こいくちゅうゆ	777 28.6
14 (水)	わかめごはん 	わかめごはん ぶたじやが ちゅうかもやし	ごめ むぎ じやがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにゃく グリンピース もやし	さとう こいくちゅうゆ しお	600 19.9
15 (木)	ごはん 	ごはん だいこんとぶたにくのつけ はくさいとツナのサラダ	ごめ あぶら さとう ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんにく しょうが だいこん にんじん こんにゃく グリンピース きゅうり はくさい レモン	さとう こいくちゅうゆ さけ おす しお こしょう	582 19.4
16 (金)	ひじきごはん 	ひじきごはん きびなごのチーズあげ キャベツとにんじんのみそしる	ごめ あぶら こむぎこ かたくりこ	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ わかめ	にんじん グリンピース きやべつ たまねぎ	けずりぶしダシ みりん さけ うすくちゅうゆ しお コーンスターク さとう こいくちゅうゆ しんじゅうみそ ほしダシ	551 21.6
19 (月)	げんまいいりごはん 	げんまいいりごはん マーぼーだいこん じゃこカレーふうみあげ	ごめ 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 いわし あおのり	しょうが ににくだいこん 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 あみみそ トウバンジヤン	606 21.3
20 (火)	あじつけパン 	あじつけパン みそふうみシチュー キャベツのソテー	パン あぶら じやがいも バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ベーコン	たまねぎ にんじん きやべつ	しお こしょう しんじゅうみそ	716 25.8
21 (水)	ごはん 	ごはん じやがいものあんかけ もやしのごまあえ	ごめ じやがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン きやべつ もやし	さとう こいくちゅうゆ しお こしょう	588 17.7
22 (木)	ごはん 	ごはん はっぽうさい あおのりビーンズ	ごめ あぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいす あおのり	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし きやべつ	しお こいくちゅうゆ	596 23.4
23 (金)	ごはん 	ソースカツどん はななのすまじる	ごめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	とりにく たまご ぎゅうにゅう うかまぼこ とうふ	きやべつ はなな	しお こしょう さとう さけ みりん こいくちゅうゆ ウスター ソース うすくちゅうゆ けずりぶしダシ	635 26.9

26にち～30にち きゅうしょくしゅうかん

26 (月)	むぎごはん 	カレーライス じもとさんのだいこんサラダ	ごめ むぎ あぶら じやがいも バター こむぎこ さとう	とりにく スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう はム	ににく しょうが たまねぎ にんじん セロリー だいこん きやべつ	しお こしょう カレーこ ターメリック クシ カルダモン さとう おす	662 21.4
27 (火)	コッペパン 	コッペパン ★シェーパードパイ ★スコッチプロス	パン あぶら じやがいも バター おおむぎ	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん きやべつ	しお こしょう ケチャップ トマトペースト ウスター ソース チキンスープ ローリエ	638 23.9
28 (水)	ごはん 	ごはん さかなのたつたあげ ★ゆうすげむらのふろふきダイコン けんちんじる	ごめ かたくりこ あぶら さとう じやがいも	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが だいこん ゆず にんじん ごぼう ねぎ	さとう こいくちゅうゆ けずりぶしダシ みりん さとう しろみそ うすくちゅうゆ しお	677 26.1
29 (木)	ツナごはん 	ツナごはん ★ワタナベさんのちゅうかなべ ★へんしんフルーツポンチ	ごめ ごまあぶら ごめこマカロニ	ツナ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん えだまめ しょうが ににく もやし はくさい しいたけ にら もも バイン	さとう こいくちゅうゆ しお チキンスープ トウバンジヤン みりん オイスター ソース	668 25.5
30 (金)	むぎごはん 	★スクランブルオムライス もやしのカレーあじ レンズマメのスープ	ごめ むぎ あぶら さとう レンズまめ	とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう う ウィンナー	たまねぎ にんじん ピーマン ににく もやし きやべつ コーン パセリ	しきり ケチャップ しお こしょう おす さとう カレーこ チキンスープ	586 22.4

～1月の主な食材の産地 (資料提供 (財) 京都府学校給食会他)～

入荷の都合上、変更になることがあります。

ごめ	きょうと
むぎ	ふくい
げんまい	さが ふくおか ほか
さといも	えひめ ほか



じもとさん (ながおかきょうしさん)
はなな たまねぎ こまつな ほうれんそう
だいこん はくさい ねぎ



とりにく	みやざき ひょうご ほか
ぶたにく	あいち かごしま みやざき
たまご	きょうと
だいす	ほっかいどう
レンズまめ	アメリカ



さば	きょうと
ししゃも	アイスランド
ぶり	きょうと ほか



じゃがいも	ほっかいどう ほか
しょうが	こうち
たまねぎ	ほっかいどう ほか
にんじん	ながさき ほか
ににく	あおもり
ビーマン	こうち ほか
ほうれんそう	きょうと ほか

