



# 6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 つきます。

長岡京市立長法寺小学校



★マークは  
しんメニュー

日 (曜)	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とのえる		たんぱく質(g)
1 (月)	ごはん ★かしわのきんかんソース キャベツのソテー ニラたまスープ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	しょうが きゃべつ にんじん たまねぎ なら きんかん	さけ こいくちしょうゆ しお こしょう けずりぶしダシ うすくちしょうゆ	681 25.4
2 (火)	ジャムパン ツナポテトのマヨチーズやき ★ようふうもやしスープ	パン いちごジャム じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ コーン もやし	しお こしょう チキンスープ	622 22.3
3 (水)	ごはん ししゃもからあげ さんしょくやさしいため とうふのみそしる	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ししゃも とうふ わかめ	もやしにんじん なら ねぎ	こいくちしょうゆ しお あかみそ にぼしダシ	555 19.2
4 (木)	ごはん チキンカツ ひじきのいために たまねぎのみそしる	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 あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ	しお こしょう ケチャップ ウスター こいくちしょうゆ にぼしダシ みそ けずりぶしダシ	704 29.5
5 (金)	わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいものにも もやしとツナのソテー	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	きりぼし こんにやく にんじん もやし	こいくちしょうゆ おす	580 19.6
8 (月)	ボークカレー フルーツのヨーグルトあえ	こめ おぎ 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 ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ もも みかん バイン	しお こしょう カレーこ ケチャップ トマトペースト ウスター クミン こいくちしょうゆ ターメリック カルダモン	689 21.5
9 (火)	あじつきパン ポテトチャウダー バリバリやさしいため	パン じゃがいも あぶら バター こめこ	ぎゅうにゅう ひよこめ 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 パセリ きゃべつ もやし なら	チキンスープ ローリエ しお こしょう こいくちしょうゆ	619 21.2
10 (水)	ごはん にぎかな(さば) くきわかめのきんぴら じゃがいものみそしる	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば さつまあげ くきわかめ あぶらあげ	しょうが にんじん さやいんげん たまねぎ	みりん さけ こいくちしょうゆ みそ にぼしダシ	642 25.2
11 (木)	ごはん とりにくのバーベキューソース コロコロホットサラダ レンズまめのスープ	こめ さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら レンズまめ	ぎゅうにゅう とりにく だいたウイナー	しょうが にんにく レモン えだまめ コーン たまねぎ にんじん きゃべつ	しお こしょう チャツネ ケチャップ こいくちしょうゆ さけ チキンスープ	663 30.5
12 (金)	ぶたキムチごはん きびなごのチーズあげ きゃべつのみそしる	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ とうふ わかめ	キムチ にんじん きゃべつ ねぎ	こいくちしょうゆ さけ あかみそ にぼしダシ	578 25.4
15 (月)	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 おぎ 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 しいたけ ビーマン きゃべつ なら	こいくちしょうゆ しお こしょう	614 19.4
16 (火)	やきそばパン オニオンスープ	パン めん あぶら	ぶたにく こなかつお あおのり ぎゅうにゅう ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ きゃべつ きくらげ セロリ こまつな	しお こしょう やきそばソース チキンスープ	553 21.1
17 (水)	ごはん さかなのてりやき ★こうやとうふのたまごとじ きゃべつとにんじのみそしる	こめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう はまち こおりとうふ たまご わかめ	たまねぎ にんじん さやいんげん きゃべつ	みりん さけ こいくちしょうゆ みそ にぼしダシ うすくちしょうゆ けずりぶしダシ	643 26.5
18 (木)	ドライカレー ワンタンスープ	こめ おぎ あぶら ワンタン ごまあぶら	ひよこめ ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ビーマン にんじん にんにく しょうが たけのこ しいたけ きゃべつ もやし ねぎ	カレーこ しお ウスター ケチャップ こしょう チキンスープ	602 21.7
19 (金)	ごはん ちくわのセレクトあげ ごぼうのみそいため すましじる	こめ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ちくわ のり ぶたにく とうふ	ごぼう にんじん なら しょうが えのきだけ ねぎ	さけ こいくちしょうゆ あかみそ トウバンジャン うすくちしょうゆ しお けずりぶしダシ ゆかり	668 23.4
22 (月)	ツチごはん キャベツとぶたにくのみそいため ABCスープ	こめ あぶら マカロニ	ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん えだまめ ねぎ しょうが きゃべつ ビーマン たまねぎ コーン	さけ こいくちしょうゆ しお あかみそ トウバンジャン チキンスープ こしょう	582 21.8
23 (火)	ミルクパン まめのミネストローネ カントリーポテト	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん セロリ しめじ トマト	トマトダイスカン トマトピューレ ケチャップ チキンスープ しろワイン しお こしょう	632 20.6
24 (水)	にくみそどん くきわかめのすましじる	こめ あぶら ごま さとう かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ くきわかめ	たまねぎ にんじん きりぼし しょうが にんにく きゃべつ えのきだけ ねぎ	あかみそ こいくちしょうゆ みりん さけ トウバンジャン うすくちしょうゆ しお けずりぶしダシ	619 23.4
25 (木)	ごはん はっぼうさい だいたのいそに	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 だいた ひじき	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし きゃべつ	しお こいくちしょうゆ にぼしダシ	604 24.3
26 (金)	ごはん とりにくのさっぱりに なつやさしいのみそいため かきたまじる	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご とうふ わかめ	しょうが にんにく なす ビーマン あかビーマン にんじん ねぎ	こいくちしょうゆ おす あかみそ さけ うすくちしょうゆ しお けずりぶしダシ	609 23.6
29 (月)	げんまいいりごはん マーボーなす 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 かたくちいわし あおのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ なす なら	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	590 21.4
30 (火)	コッパン かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ みなづき	パン かたくりこ あぶら こむぎこ じょうはくとう あまなつとう	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	こいくちしょうゆ チキンスープ ローリエ しお こしょう	679 27.7