



8・9月 きゅうしょくこんだてひょう

*毎日 200mlの
ぎゅうにゅうがつかます。

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 エネルギーのもと	赤(あか)の食品 からだをつくる	緑(みどり)の食品 からだのちょうしをととのえる	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
31	月	やさいカレー フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ パター こむぎこ	とりにく スkimミルク チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ なす かぼちゃ ピーマン みかんかん ももかん	しお こしょう カレー コチャップ 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	629 25.9
1	火	【ぼうさいきゅうしょく】 こがたコッパパン スパゲティミートソース ★おたすけびちくソテー	 パン スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ひじき ツナ	たまねぎ コーン	しお こしょう トマトピューレ クチャップ こいくちしょうゆ	689 27.5
2	水	ぶたキムチごはん かしわのこはくあげ きゃべつとにんじんのみそしる	こめ あぶら かたくりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ	キムチ にんじん キャベツ たまねぎ しょうが	しお こいくちしょうゆ さけ みそ にほしダシ	626 26.9
3	木	わかめごはん ★にくかぼちゃ もやしとツナのソテー	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし こんにゃく	さけ こいくちしょうゆ みりん おす	578 22.3
4	金	ごはん くじらのあまずかけ バリバリやさしいため むらくもじる	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう くじら たまご わかめ	しょうが キャベツ にんじん もやし にら ねぎ	さけ こいくちしょうゆ おす しお こしょう うすくちしょうゆ けずりぶしダシ	548 25.5
7	月	ソースカツどん たまねぎのみそしる	こめ 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 とうふ わかめ	キャベツ ねぎ たまねぎ	しお こしょう さけ みりん ウスター こいくちしょうゆ みそ にほしダシ	637 26.5
8	火	コッパパン なすのシチュー もやしのカレーソテー	こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん なす もやし	しお こしょう オールスパイス クチャップ ウスター あかワイン カレーこ	579 23
9	水	ごはん はっぼうさい だいたいのいそに	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 ひじき	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお こいくちしょうゆ にほしダシ	646 26.4
10	木	ごはん さかなのあまずソースかけ ★ぐだくさんとうにゅうじる	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう つばす ぶたにく とうにゅう	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えのきだけ	さけ こいくちしょうゆ おす みそ うすくちしょうゆ みりん けずりぶしダシ	580 24.3
11	金	ごはん とりにくのさっぱりに なつやさいのしろみそだれ すましじる	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	しょうが にんにく かぼちゃ なす さやいんげん えのきだけ ねぎ	こいくちしょうゆ おす しらみそ さけ みりん けずりぶしダシ うすくちしょうゆ しお	577 21.5
12	土	とりそぼろどん ぶたもやしいため じゃがいものみそしる	こめ あぶら さとう じゃがいも	こうやとうふ とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが もやし にら	こいくちしょうゆ みりん しお こしょう みそ にほしダシ	596 26.4
15	火	あじつけパン スパイシーチキン やさしいっぱいスープ	こむぎこ かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	さけ しお こしょう カレーこ パプリカ チリパウダー ローリエ	655 27.4
16	水	げんまいいりごはん マーボーなす だいたひとじゃこのあげに れいとうみかん	こめ げんまいこめ 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 だいたひ いわし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ にら ほししいたけ なす みかん	こいくちしょうゆ さけ みそ トウバンジャン	587 24
17	木	ごはん にざかな(さば) やさしいため とうふのみそしる	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ	しょうが キャベツ にんじん もやし にら ねぎ	みりん さけ こいくちしょうゆ しお こしょう みそ にほしダシ	576 24.8
18	金	ちゅうかおこわ ゴーヤチャンプルー もやしスープ	こめ もちこめ ごまあぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ たまご かつおぶし ベーコン	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ ゴーヤ コーン もやし ねぎ	こいくちしょうゆ さけ しお うすくちしょうゆ けずりぶしダシ	545 25
24	木	チキンカレー きゅうりのしょうがいため	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ ごまあぶら さとう	とりにく スkimミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ きゅうり	しお こしょう カレーコ クチャップ 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 おす さとう	614 20.2
25	金	【じゅうごや】 ぶたどん さんしょくやさしいため つきみだんご	 こめ こんにゃく さとう ごまあぶら ごま じょうしんこ しらたまこ	ぶたにく ぎゅうにゅう きなこ	しょうが たまねぎ もやし にんじん にら	こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶしダシ しお	646 25
28	月	わかめごはん じゃがいものあんかけ もやしのカレーマヨいため	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	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン もやし にら	こいくちしょうゆ しお こしょう カレーこ	565 18.1
29	火	ミルクパン なすのミートグラタン ABCスープ	あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ベーコン	なす たまねぎ キャベツ にんじん コーン	トマトピューレ クチャップ トマトペースト しお こしょう チキンスープ	632 25.8
30	水	ごはん かしわのごまからあげ ひじきのいために キャベツとたまねぎのみそしる	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ わかめ	しょうが ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ	さけ こいくちしょうゆ みりん にほしダシ みそ	670 25.6