

2009年

# 12月 こんだてよていひょう

八王子市立  
長池小学校

ひ ようび	こんだてのなまえ			ちや ごい ち	ねつやちからの もとになるもの	ちやにくの もとになるもの	からだのちゅうしを とどのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
	しやく	もの	おかず					
1 火	ごはん 	M	とうふのうまに えのきちりめん、くだもの	あ い	こめ、でんぷん あびら、さとう、ごま	ぶたにく、とうふ ちりめん、きゅうり、ゆめ	にんじん、たまねぎ たけのこ、こまつな みかん	601 23.8
2 水	マカロンパン 	M	マカロニグ"ラタン トマトスープ、くだもの	あ い	110ン、マカロニ こまぎこ、じゃがいも バター、あびら	ヒリにく、ベーコン エビ、だいす、 チーズ、きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ キャベツ、トマト 1/2セリ、グリーンピース	661 26.7
3 木	ごはん 	M	さけのしおやき ちくせんに、なっとう		こめ、さといも あびら、さとう	ヒリにく、さけ なっとう、きゅうりにゆ	にんじん、ごぼう たけのこ、きぬさや	586 27.5
4 金	ドライカレー 	M	ポテチサラダ	あ い	こめ、じゃがいも こまぎこ、バター あびら、さとう	ぶたにく、だいす きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ キャベツ、レズン	688 21.5
7 月	すき焼きどん 	M	きのこじる くだもの	あ い	こめ、ぶ あびら、さとう、ごま	ぶたにく、とり とうふ、あびら、あげ きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ こまつな、ねぎ だいこん、ごぼう	615 23.3
8 火	110ンロール 	M	めかじきのこうろやき コーンポテト キャベツとベーコンの Pasta		110ン、スリザッティ じゃがいも、110ン バター、あびら	めかじき、ベーコン チーズ、きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ ホーローン、しめじ キャベツ	635 25.7
9 水	わかめごはん 	M	かいせんしゆくまい ビーフンスープ、くだもの	あ い	こめ、しゆくまいゆめ ビーフン、ごま	とり、aitoにく とうふ、エビ、たら みそ、きゅうりにゆ	にんじん、もやし こまつな、ねぎ たまねぎ、くだもの	558 22.3
10 木	あんかけ やきそば 	M	こんさいチップス くだもの	あ い	めん、じゃがいも さつまいも、あびら でんぷん	ぶたにく、うずらたまご きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ もやし、キャベツ わかん、いら	632 23.4
11 金	きびごはん 	M	さばのごまみそに かわりきんぴら ぶどうまめ		こめ、もちきび スリザッティ、ごま あびら、さとう	ぶたにく、さば だいす、みそ きゅうりにゆ	にんじん、ごぼう いんげん	689 28.8
14 月	メキシカンライス 	M	ウンナーのケチャップに たまごとはくさいのスープ くだもの	あ い	こめ、でんぷん あびら	ベーコン、ウンナー たまご、きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ はくさい、ピーマン ホーローン、1/2セリ	590 22.9
15 火	やさいドーナツ 	M	ちゃんぽんうどん くだもの	あ い	こまぎこ、うどん バター、あびら さとう、ごま	ぶたにく、ちくわ たまご、エビ、1/2セリ とうふ、きゅうりにゆ	にんじん、もやし こまつな、かひもち キャベツ、ねぎ	616 21.7
16 水	ごはん 	M	やきししゃも とりじゃが、ふりかけ		こめ、じゃがいも あびら、さとう、ごま	ヒリにく、ししゃも ちりめん、こ、かおに きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ いんげん	662 24.4
17 木	ライトフランス 	M	ポークビーンズ じゃがいりおんやさい	あ い	110ン、じゃがいも こまぎこ、バター あびら、さとう、ごま	ぶたにく、だいす わかめ、ちりめん、か きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ キャベツ、ホーローン グリーンピース	596 25.6
18 金	しせん とうふどん 	M	わかめスープ くだもの	あ い	こめ、でんぷん あびら、さとう、ごま	ぶたにく、とり とうふ、わかめ きゅうりにゆ	にんじん、たけのこ チヂリ、さい、ねぎ ホーローン、くだもの	601 23.3
21 月	ふかばわかめ 	M	しろみざかなのかおりあげ だいこんのもの		こめ、でんぷん あびら、さとう、ごま	メルルサ、あさり あびら、あげ きゅうりにゆ	にんじん、ごぼう だいこん	615 26.5
22 火	やきヒリどん 	M	うずらたまごのからめに みそしる	あ い	こめ、じゃがいも あびら、さとう	ヒリにく、わかめ うずらたまご みそ、きゅうりにゆ	にんじん、だいこん しめじ、ねぎ	665 30.5
24 木	ピザトスト 	りんご	はくさいのシチュー ポップビーナス	あ い	110ン、じゃがいも こまぎこ、バター あびら	ヒリにく、110ン ベーコン、だいす なまぐりん、きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ ホーローン、はくさい ピーマン、1/2セリ	630 23.4

\*こんだては、さいりょうのつごうによりへんこうすることがあります。