

2010年

# 2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		や ち ど に	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	からだのちやくしを とどのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
	しゅよく	のみ					
1 月	ちゅうかじん 	M	あ	こめ、ワタンのゆ あぶら、ごま	ぶたにく、とり うすらたまご、えび いかに、きゅうりにゆ	にんじん、たけのこ キャベツ、もやし こまつな、くだもの	647 27.4
2 火	スパゲッティ ミートソース 	M	あ	スパゲッティ あぶら、バター	ぶたにく チーズ、ヨーグルト きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ セロリ、ホーロー フルーツミックス	715 20.6
3 水	だいごごはん 	M		こめ、さといも あぶら、さく、ごま	ししゃも、だいご ちりめんじゃこ あぶらあげ、きゅうりにゆ	にんじん、こまつな はくさい、もやし	593 26.8
4 木	4・5年生 リクエスト こんだて	M	あ	パン、ビーフン でんぷん、あぶら さく、ごま	ぶたにく、とろろ たまご、きなこ きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ たけのこ、キャベツ ねぎ、くだもの	624 23.0
5 金	ごもくごはん 	M	あ	こめ、じゃがいも あぶら、さく、ごま	とりにく、かんも あぶらあげ、わかめ みそ、きゅうりにゆ	にんじん、ごぼう たけのこ、ねぎ だいこん、くだもの	603 22.4
8 月	ライトフランス 	M	あ	パン、こまぎこ じゃがいも、バター あぶら、さく	ぶたにく、だいご きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ キャベツ、グリーンピース くだもの	673 25.2
9 火	うまにじん 	M	あ	こめ、でんぷん あぶら、さく	ぶたにく、たまご とろろ、みそ きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ たけのこ、こまつな チンゲンサイ、くだもの	617 23.4
10 水	ミニパイン 	M		パン、スパゲッティ じゃがいも、バター パイン、あぶら	さけ、ベーコン チーズ、きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ ホールコーン、しめじ チンゲンサイ	695 28.2
12 金	さんまの かばやき 	M	あ	こめ、さといも あぶら、さく、ごま	さんま、とろろ あぶらあげ、わかめ きゅうりにゆ	にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ キャベツ	731 25.7
15 月	むぎごはん 	M		こめ、むぎ あぶら、さく、ごま	さば、だいご ちりめんじゃこ みそ、きゅうりにゆ	にんじん、こまつな もやし、ホーロー	704 27.5
16 火	コッパパン (セル)	M	あ	パン、こまぎこ じゃがいも、バター あぶら	ぶたにく、とり ベーコン、だいご きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ ホールコーン、パセリ ピーマン、キャベツ	572 19.4
17 水	ピピンパ 	M	あ	こめ、でんぷん あぶら、さく、ごま	ぶたにく、たまご きゅうりにゆ	にんじん、もやし こまつな、ねぎ チンゲンサイ、くだもの	633 23.9
18 木	ほろけうどん 	M	あ	うどん、さつまいも あぶら、さく、ごま	ぶたにく、あぶらあげ みそ、きゅうりにゆ	にんじん、だいこん ねぎ、こまつな かぼちゃ、くだもの	658 19.8
19 金	ごいはん 	M		こめ、あぶら さく、ごま	とりにく、さわか だいご、きゅうりにゆ	にんじん、ごぼう れんこん、いんげん	632 28.2
22 月	たこめし 	M	あ	こめ、バター あぶら、ごま	とりにく、とろろ うすらたまご、たこ ちりめんじゃこ、きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ ホールコーン、ピーマン たけのこ、ねぎ	564 29.1
23 火	カレーライス 	M	あ	こめ、こまぎこ じゃがいも、バター あぶら、さく、ごま	ぶたにく、わかめ きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ だいこん、キャベツ グリーンピース、リンゴ	667 19.0
24 水	バタートースト 	M	あ	パン、でんぷん あぶら、バター、さく	とりにく、とろろ だいご、えび いかに、きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ たけのこ、しめじ チンゲンサイ、くだもの	622 30.6
25 木	ごいはん 	M		こめ、さといも あぶら、さく、ごま	めかじき、とり ちりめんじゃこ、かつお きゅうりにゆ	にんじん、ごぼう れんこん、たけのこ いんげん、くだもの	602 31.7
26 金	ケチャップライス 	M	あ	こめ、マカロニ じゃがいも、 あぶら、でんぷん	とりにく、ベーコン きゅうりにゆ	にんじん、たまねぎ ピーマン、キャベツ パセリ	607 23.9

\* こんだては、ざいりょうのつごうによりへんこうすることがあります。