

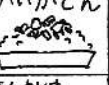




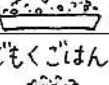
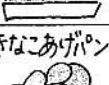
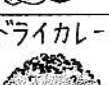



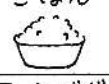
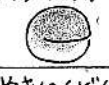




2010年

5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 ちやく ちやく ちやく	ねつやちからの もとになるもの	ちやくにくの 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)
	しゅやく	もの	おかず					
6 木	ごまごはん 	M	さけのしおやき、いりどり にびたし、くだもの		こめ、さといも あぶら、さとう、ごま	とりにく、さけ あぶらあげ、 ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう れんこん、きぬさや くだもの、もやし	609 27.7
7 金	ライトフランス 	M	ポー・クビーンズ おんやさい、くだもの	あ い	パン、こむぎこ じゃがいも、バター あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、たまご わかめ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ キャベツ、れんこん グリーンピース、くだもの	616 24.3
10 月	かいかぼん 	M	わかたけじる、くだもの いんげんとだいずのごまあえ	あ い	こめ、 あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、たまご わかめ、とうふ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ たけのこ、ねぎ いんげん、くだもの	602 26.1
11 火	あんかけ やきそば 	M	だいがくいも くだもの	あ い	めん、さつまいも あぶら、さとう、ごま	ぶたにく うすらのたまご ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ しなちく、キャベツ にら、もやし、くだもの	709 24.2
12 水	キムチ・パン 	M	ぼうぎょうざ わかめスープ、くだもの	あ い	こめ、ぎょうざのかわ あぶら、ごま	ぶたにく、わかめ とうふ、ぎゅうにゅう	にんじん、はくさい ホー・ルコーン、ねぎ にら、くだもの	598 22.0
13 木	ミルクパン 	M	とうふのグラタン ABCカレー・スープ	あ い	パン、こむぎこ じゃがいも、マカロニ あぶら、バター、さとう	ぶたにく、ベーコン とうふ、なまクリーム チーズ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ キャベツ、パセリ グリーンピース	647 28.3
14 金	うめわか いぼん 	M	だいずとにぼしのごまがらめ とんじる	あ い	こめ、じゃがいも あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、にぼし だいず、わかめ ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん ごぼう、ねぎ うめぼし	692 25.3
17 月	グリーンピース ごはん 	M	しろみざかなのかおりあげ じゃがいものそぼろに		こめ、もちきび じゃがいも、あぶら さとう、ごま	ぶたにく、メイ・サ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ いんげん、グリーンピース	675 24.5
18 火	ごもごはん 	M	あげボールのあまからに にらたまスープ、くだもの	あ い	こめ、でんぷん あぶら、さとう、ごま	とりにく、たまご あげボール、とうふ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう たけのこ、たまねぎ にら、くだもの	614 24.3
19 水	きなこあげパン 	M	えびだんごスープ くだもの	あ い	パン、さといも あぶら、さとう、ごま	とりにく、えび たら、きなこ、とうふ ぎゅうにゅう	にんじん、たけのこ ねぎ、チンゲンさい くだもの	597 20.7
20 木	ドライカレー 	M	じゃがいものポタージュ くだもの	あ い	こめ、こむぎこ じゃがいも、バター あぶら、さとう	ぶたにく、ベーコン だいず、なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ グリーンピース、レーズン パセリ、くだもの	752 24.4
21 金	むぎごはん 	M	さばのごまみそに あおなとじゃこのいためもの ぶどうまめ		こめ、むぎ、ごま あぶら、さとう	さば、ちりめんじゃこ だいず、ぎゅうにゅう	にんじん、ごまっな もやし、ホー・ルコーン	716 28.4
24 月	ケチャップライス 	M	いかのからあげ コーンとたまごのスープ くだもの	あ い	こめ、でんぷん あぶら	ベーコン、たまご いか、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ホー・ルコーン、ピーマン パセリ、くだもの	612 23.8
25 火	アーモンド トースト 	M	しせんどうふ キャベツのごまあぶらいため くだもの	あ い	パン、アーモンド バター、あぶら、さとう	ぶたにく、とうふ わかめ、ぎゅうにゅう	にんじん、たけのこ ねぎ、チンゲンさい キャベツ、くだもの	623 25.2
26 水	ごはん 	M	やしししゃも なまあげとぶたにくのみそいため ひじきすりかけ、くだもの		こめ、でんぷん あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、しゃも みそ、なまあげ ひじき、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ たけのこ、くだもの チンゲンさい	605 25.0
27 木	フィッシュバーガー 	M	コーンポテト トマトスープ	あ い	パン、じゃがいも こむぎこ、パンこ バター、あぶら	ベーコン、めかじき たまご、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ キャベツ、ホー・ルコーン	668 34.0
28 金	やきにくぼん 	M	とうふとえびのスープ くだもの	あ い	こめ、でんぷん あぶら、ごま	ぶたにく、とりにく えび、とうふ ぎゅうにゅう	にんじん、もやし ごまっな、れんこん チンゲンさい、ねぎ	626 26.0

* こんだては、ざいりゅうのつごうによりへんこうすることがあります。