



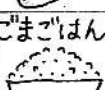



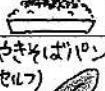
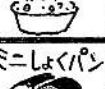


2010年

6月 こんだてよていひょう

八王子市立
長池小学校

ひ よ び	こんだてのなまえ			や ち は ち 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 とじのえるもの	エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
	しやく	の み	お か ず					
1 火	チキン カレーライス 	M	ポテチサラダ	あ い	こめ、こむぎ、 じゃがいも、バター、 あぶら、さとう	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ キャベツ、グリーンピース ホールコーン、リンゴ	719 19.4
2 水	ごはん 	M	とうふのうまに くきわかめのきんぴら くだもの	あ い	こめ、でんぷん あぶら、さとう、ごま	とろろ、ぶたにく みそ、くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん、たけのこ れんこん、こまつな	625 23.4
3 木	こぎつね うどん 	M	あべかわいも くだもの	あ い	うどん、さまいも あぶら、さとう	とりにく、きなこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん、たけのこ ねぎ、こまつな しめじ、くだもの	680 21.2
4 金	たこめし 	M	うずらたまごのからめに ワンタンスープ	あ い	こめ、ワンタンのかわ バター、あぶら、ごま	とりにく、ぶたにく たこ、ちりめんじゃこ うずらたまご、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ピーマン、ホールコーン もやし、こまつな	581 30.3
7 月	メキシカン ライス 	M	ウィンナーのケチャップに たまごヒレタスのスープ くだもの	あ い	こめ、でんぷん あぶら	ベーコン、ウィンナー たまご、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ピーマン、レタス ホールコーン、くだもの	576 20.7
8 火	パイロール 	M	めかじきのきのこソースかけ ビーフンいため、くだもの		パン、ゼーファン あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、めかじき ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ たけのこ、キャベツ ピーマン、くだもの	593 28.9
9 水	チャーハン 	M	はるまき わかめスープ	あ い	こめ、はるまきのかわ あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、えび ぎゅうにゅう	にんじん、たけのこ もやし、キャベツ にら、ホールコーン	604 21.4
10 木	ライトフランス 	M	ビーンズシチュー じゃこいりおんやさい	あ い	パン、こむぎ、 じゃがいも、バター、 あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、だいず ちりめんじゃこ わかめ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ キャベツ、ホールコーン	622 25.0
11 金	ごまごはん 	M	とうふのまさご"あげ" さつまじる、くだもの	あ い	こめ、さまいも でんぷん、あぶら、ごま	とりにく、えび たまご、ちりめんじゃこ みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、だいこん ねぎ、こまつな くだもの	657 27.0
14 月	チンジャオ ロースどん 	M	ちゅうかふうたまごスープ くだもの	あ い	こめ、でんぷん あぶら、さとう	ぶたにく、たまご ぎゅうにゅう	たけのこ、キャベツ ピーマン、にんじん ねぎ、チンゲンさい	562 20.6
15 火	ミルクパン 	M	マカロニグラタン ミネストローネ、くだもの	あ い	パン、マカロニ こむぎ、じゃがいも あぶら、バター	とりにく、ベーコン えび、チヌールチーズ ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ キャベツ、トマト パセリ、くだもの	644 25.3
16 水	ごもくごまん 	M	いかのこうみやき ごもくにまめ、にびたし		こめ、くろまい むぎ、きび、あわ あぶら、さとう	とりにく、ぶたにく いか、あぶらあげ みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、もやし れんこん、こまつな	604 28.7
17 木	しやくパン (セル) 	M	かいせんとろふい こんさいチップス いちごジャム	あ い	パン、じゃがいも さまいも、でんぷん あぶら、いちごジャム	ぶたにく、とろろ えび、いか ぎゅうにゅう	にんじん、たけのこ チンゲンさい、ねぎ れんこん	631 25.8
18 金	うめちり ごはん 	M	しんじゅわし にくじゃが		こめ、じゃがいも もちごめ、あぶら でんぷん、ごま	ぶたにく、とろろ うずらのたまご わかめ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ねぎ、いんげん	657 22.8
21 月	きびごはん 	M	さば"のカレーやき ちゅうかいため、くだもの		こめ、きび あぶら、ごま	ぶたにく、さば くきわかめ ぎゅうにゅう	しなちく、もやし キャベツ、にんじん くだもの	624 26.0
22 火	マカリパン 	M	マリヤキチキン いそバフライドポテト トマトスパゲッティ		パン、スパゲッティ じゃがいも、あぶら	とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ トマト、キャベツ	645 26.4
23 水	マーボー はるさめどん 	M	ごもくスープ	あ い	こめ、はるさめ でんぷん、あぶら さとう、ごま	ぶたにく、とりにく うずらたまご みそ、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ ねぎ、チンゲンさい たけのこ、もやし	640 25.8
24 木	やきそばパン (セル) 	M	ポップビーンズ" やさいスープ	あ い	パン、じゃがいも めん、でんぷん あぶら	ぶたにく、ベーコン だいず、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ キャベツ、しめじ	608 23.4
25 金	いそだいす" ごはん 	M	やきししゃも なまあげとこんさいのもの くだもの		こめ、さいいも あぶら、さとう、ごま	ししゃも、だいず ちりめんじゃこ、わかめ なまあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう れんこん、いんげん くだもの	614 23.8
29 火	ミニしやくパン 	M	さけのこうそうやき ジャーマンポテト チャウダー	あ い	パン、じゃがいも こむぎ、バター パン、あぶら	ベーコン、さけ こなチース ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ キャベツ、ピーマン ホールコーン、パセリ	620 24.8
30 水	さんまの かばやきどん 	M	けんちんじる えだまめ	あ い	こめ、さいいも でんぷん、あぶら、さとう	さんま、とろろ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	にんじん、ごぼう だいこん、えだまめ	727 26.9

