

2010年

# 10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			ちや は に ち や に く の も と に な る も の	ちや は に く の も と に な る も の	か ら た の ち や し と と の え る も の	エ ネ ル ギ ー (kcal) た ん ぱ く (g)	
	し ゃ し ゃ く	も の み	お か ず					
4月	にんじんごはん	M	だいずとにぼしのごまからめ いものこじる	あ い い	こめ、さといも あぶら、ごま	とりにく、にぼし あぶらあげ だいず、きゅうりゆめ	にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ こまっな	617 23.1
5火	パイノール	M	ぶたにくのしょうがやき スパゲッティナポリタン カラフルソテー、くだもの		パン、スパゲッティ あぶら、バター	ぶたにく、ベーコン ウィンナー、114 きゅうりやく	にんじん、たまねぎ ピーマン、ホーロー ホーロー、くだもの	621 25.8
6水	さけとぎの ピラフ	M	ニギスのいそべあげ オニオンスープ	あ い い	こめ、でんぷん あぶら、バター、ごま	ベーコン、さけ とりにく、ニギス きゅうりやく	にんじん、たまねぎ ピーマン、1/4セリ ホーロー	614 24.6
7木	ごはん	M	いかのこくみやき にまめ、あおなごまからめ ひじきふりかけ		こめ、あぶら さとう、ごま	とりにく、だいず いか、ひじき、こんぶ かつお、きゅうりゆめ	にんじん、ごぼう れんこん、こまっな	594 29.4
8金	ピタパン (せい)	M	チリミートビーンズ、やきそば えびだんごスープ くだもの	あ い い	パン、でんぷん めん、あぶら、ごま	ぶたにく、えび たら、とくふ、みそ だいず、きゅうりゆめ	にんじん、たまねぎ キャベツ、ねぎ こまっな、くだもの	620 25.7
9土	さつまいもの カレーライス	M	だいこんのごまあぶらいため フルーツヨーグルト	あ い い	こめ、こむぎこ さつまいも、バター あぶら、ごま	とりにく、わかめ ヨーグルト きゅうりやく	にんじん、たまねぎ だいこん、りんご グリーンピース	694 19.8
12火	マカリンパン	M	かぼちゃのグラタン トマトスープ、くだもの	あ い い	パン、こむぎこ じゃがいも、バター あぶら、マカロニ	とりにく、ベーコン ナチュラルチーズ きゅうりやく	にんじん、たまねぎ かぼちゃ、トマト グリーンピース	661 26.7
13水	ごはん	M	にくどろふ くきわかめのきんぴら くだもの	あ い い	こめ、でんぷん あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、とくふ くきわかめ きゅうりやく	にんじん、たまねぎ れんこん、たけのこ こまっな、くだもの	626 24.2
14木	ミシロパン	M	タンドリー、フィッシュ フライドポテト おんやさい		パン、じゃがいも あぶら、さとう	めかじき、ヨーグルト きゅうりやく	にんじん、キャベツ ホーロー	641 29.5
15金	ぶたにきんぴら	M	たまごワンタンのスープ	あ い い	こめ、ワンタンのかわ でんぷん、ごま	ぶたにく、とりにく たまご、きゅうりゆめ	にんじん、もやし はくさい、ねぎ チンゲンさい、にら	600 23.2
18月	セサトースト	M	しせんどうふ くだもの	あ い い	パン、でんぷん あぶら、バター、ごま	ぶたにく、とくふ きゅうりやく	にんじん、たけのこ ねぎ、チンゲンさい くだもの	585 24.4
19火	いそだいず ごはん	M	いかむし にくじゃが	あ い い	こめ、じゃがいも もちごめ、ごま あぶら、さとう	とりにく、ぶたにく とくふ、ちりめんじゃこ だいず、きゅうりゆめ	にんじん、ねぎ たまねぎ、しょうが いんげん	622 23.7
20水	みそラーメン	M	ポテトのピザやき くだもの	あ い い	めん、じゃがいも あぶら、ごま	ぶたにく、みそ うずらのたまご チーズ、きゅうりゆめ	にんじん、もやし キャベツ、ピーマン たまねぎ、くだもの	577 22.8
21木	ごまごはん	M	さんまのピリからソース こんさいに、ぶどうまめ		こめ、さといも でんぷん、あぶら さとう、ごま	とりにく、さんま だいず きゅうりやく	にんじん、ごぼう れんこん、ねぎ いんげん	708 29.1
22金	ハヤシライス	M	きのこのミルクスープ	あ い い	こめ、こむぎこ じゃがいも、バター あぶら	ぶたにく、ベーコン きゅうりやく	にんじん、たまねぎ キャベツ、ホーロー りんご、グリーンピース	603 16.4
25月	ライトフランス	M	カレービーンズシチュー おんやさい	あ い い	パン、こむぎこ じゃがいも、バター あぶら、さとう、ごま	とりにく、だいず わかめ、きゅうりゆめ	にんじん、たまねぎ キャベツ、ホーロー りんご、れんこん	608 21.5
26火	きびごはん	M	さばのみそに ポテトいりきんぴら もやしのナムル		こめ、もちきび じゃがいも、ごま あぶら、さとう	とりにく、さば みそ、きゅうりゆめ	にんじん、ごぼう いんげん、もやし	726 24.3
27水	ジャンバラヤ	M	ウィンナーのケチャップに コーンとたまごのスープ くだもの	あ い い	こめ、でんぷん あぶら、バター	とりにく、ウィンナー たまご、えび きゅうりやく	にんじん、たまねぎ セロリ、ピーマン ホーロー、1/4セリ	589 24.7
28木	クリーム スパゲッティ	M	にしよくのポテトパイ くだもの	あ い い	スパゲッティ、バター きゅうりかわ さつまいも、じゃがいも	ベーコン、チーズ なまクリーム きゅうりやく	にんじん、たまねぎ キャベツ、ホーロー きぬさや、くだもの	654 24.1
29金	あきごはん	M	さといものにももの みそしる	あ い い	こめ、もちごめ さといも、くり あぶら、さとう、ごま	とりにく、とくふ みそ、あぶらあげ きゅうりやく	にんじん、こまっな だいこん、たまご しめじ、ねぎ	592 21.6