

2010年

# 11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			ちやうど ちやうど	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 たんぱく (g)
	しやく	もの のみ	おかず					
1月	カレーうどん	M	くずきりスープ くだもの	あ	こめ、でんぷん あぶら	ぶたにく、とりにく とうふ、きゅうり	にんじん、もやし たけのこ、ねぎ チンゲンさい、くだもの	614 24.2
2火	バターtoast	M	はっほうさい ナッツポテト		パン、でんぷん あぶら、バター、さとう アーモンド、さつまいも	ぶたにく、いか えび、うずらたまご きゅうり	にんじん、たまねぎ たけのこ、キャベツ きぬさや	667 24.1
4木	ごはん	M	やしししゃも、ふりかけ なまあげとこんさいのもの きんときまめのあまに		こめ、さといも あぶら、さとう、ごま	ししゃも、なまあげ ちりめんじゃこ きんときまめ、きゅうり	にんじん、ごぼう れんこん、いんげん	669 31.1
5金	キムチチャーハン	M	ほうぎょうざ わかめスープ	あ	こめ、きょうごのかわ でんぷん、あぶら ごま	ぶたにく、とうふ わかめ、きゅうり	にんじん、はくさい ねぎ、ホールコーン にら	578 21.6
8月	さんごくごはん	M	さんまのつつに きりぼしだいこんのもの れんこんとくきわかめのきんぴら		こめ、くらまい、きび あぶら、さとう、ごま	さんま、あぶらあげ きゅうり	にんじん、れんこん きりぼしだいこん	605 23.5
9火	エビピラフ	みかん	めかじきのセサミやき モリのチャウダー	あ	こめ、じゃがいも こむぎこ、バター あぶら、ごま	ベーコン、めかじき えび、なまクリーム きゅうり	にんじん、たまねぎ キャベツ、パセリ グリーンピース、ホールコーン	633 26.3
10水	パイロール	M	さけのこうそりやき ジャーマンポテト たまごとはくさいのスープ	あ	パン、じゃがいも でんぷん、パンこ バター、あぶら	ベーコン、たまご さけ、こなチーズ きゅうり	たまねぎ、ピーマン にんじん、はくさい ホールコーン、パセリ	612 31.7
11木	ぶかやめし	M	うずらたまごのからめに ワンタンスープ	あ	こめ、ワンタンのかわ あぶら、さとう、ごま	とりにく、あさり うずらたまご あぶらあげ、きゅうり	にんじん、ごぼう こまな、もやし ねぎ	608 26.9
12金	スロウクック ミートソース	M	フルーツヨーグルト	あ	スロウクック バター、あぶら	ぶたにく、チーズ ヨーグルト、きゅうり	にんじん、たまねぎ セロリ、ホールトマト フルーツミックス	726 21.6
16火	きのこごはん	M	ホキとだいずのあげに かきたまじる	あ	こめ、でんぷん あぶら、さとう、ごま	とりにく、たまご ホキ、あぶらあげ だいず、きゅうり	にんじん、たまねぎ こまな、まいたけ しめじ	702 31.6
17水	ごはん	M	さばのカレーやき にくじゃが、にびたし		こめ、じゃがいも あぶら、さとう	ぶたにく、さば あぶらあげ、きゅうり	にんじん、こまな はくさい、いんげん もやし、たまねぎ	665 28.4
18木	ライトフランス	M	ビーンズシチュー おんやさい、やきりんご	あ	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、だいず きゅうり	にんじん、キャベツ たまねぎ、りんご ホールコーン	647 25.2
19金	みそかつどん	M	けんちんじる ひりからはくさい	あ	こめ、こむぎこ パンこ、さといも あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、たまご みそ、きゅうり	にんじん、ごぼう はくさい、だいこん	700 25.1
22月	ひじきピラフ	M	あげボールのあまからに とんじる	あ	こめ、じゃがいも あぶら、バター さとう、ごま	とりにく、とうふ あげボール、みそ ひじき、きゅうり	にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ グリーンピース	642 24.7
24水	こぎゅうどん	M	ポテトたこあげ くだもの	あ	うどん、じゃがいも あぶら、バター、さとう	とりにく、ベーコン あぶらあげ たまご、きゅうり	にんじん、たけのこ ねぎ、こまな たまねぎ、くだもの	626 23.2
25木	きのこ カレーライス	M	ラーさい	あ	こめ、じゃがいも こむぎこ、あぶら バター、さとう、ごま	ぶたにく、わかめ きゅうり	にんじん、たまねぎ キャベツ、だいこん りんご、グリーンピース	627 17.6
26金	かいがどん	M	のっぺいじる くだもの	あ	こめ、さといも でんぷん、あぶら	ぶたにく、とりにく たまご、なまあげ きゅうり	にんじん、ねぎ たまねぎ、こまな だいこん、くだもの	619 25.4
29月	うめわかごはん	M	とうふのまさごあげ きのこじる	あ	こめ、ふい、ごま でんぷん、あぶら	とりにく、たまご えび、ちりめんじゃこ とうふ、きゅうり	にんじん、ねぎ だいこん、ごぼう なめこ、しめじ	654 27.5
30火	マカリンパン	M	シーフードドリア ミネストローネ、くだもの	あ	パン、こむぎこ こめ、じゃがいも あぶら、バター	ベーコン、とりにく えび、パセリ、きゅうり いか、きゅうり	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

\*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。