

5月 献立予定表



長岡京市立長岡中学校

日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	エネルギー (Kcal)
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる		たんぱく質 (g)
1 (木)	ごはん		こめ			810 30.6
	牛乳	牛乳				
	さばの竜田揚げ	さば	でんぷん 米油	しょうが	酒 しょうゆ	
	切干大根の炒めナムル	豚肉	さとう ごま油 白いりごま	切干大根 にんじん にら 白ねぎ	しょうゆ	
	キャベツとにんじんのみそ汁	わかめ みそ		キャベツ 玉ねぎ にんじん	煮干し	
2 (金)	豚丼	豚肉	こめ つきこんにゃく さとう	玉ねぎ しょうが	しょうゆ みりん 酒 削り節	794 32.1
	牛乳	牛乳				
	もやしとツナのソテー	ツナ	さとう 米油	にんじん もやし	しょうゆ 酢	
	草餅	小豆	白玉粉 さとう	冷凍よもぎ	しお	
7 (水)	わかめごはん(麦入り)	炊込わかめ	こめ 麦			707 22.9
	牛乳	牛乳				
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉	じゃがいも つきこんにゃく 米油 さとう	切干大根 にんじん	しょうゆ	
	もやしのナムル風	焼ちくわ	ごま油	もやし ほうれん草	しょうゆ	
8 (木)	ごはん		こめ			740 30.2
	牛乳	牛乳				
	八宝菜(えび)	豚肉 えび	米油 でんぷん	しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ゆでだけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ	
	大豆のいそ煮	大豆 ひじき	さとう		しょうゆ 煮干し	
9 (金)	ごはん		こめ			850 30.9
	牛乳	牛乳				
	ヤンニョムチキン	鶏肉	でんぷん 米油 さとう ごま油	にんにく	しお こしょう ケチャップ しょうゆ コチジャン 酒	
	三色野菜炒め		ごま油 白いりごま	にんじん もやし にら	しお しょうゆ	
	こらたまスープ	ベーコン 鶏卵	米油 じゃがいも	玉ねぎ にんじん にら	淡口しょうゆ しお 削り節	
12 (月)	ごはん		こめ			780 31.3
	牛乳	牛乳				
	ちくぜん煮	鶏肉 焼ちくわ あつあげ	こんにゃく 米油 さとう	ゆでだけのこ ごぼう にんじん グリーンピース	しょうゆ	
	豚もやし炒め	豚肉	米油	もやし にら	しょうゆ こしょう しお	
13 (火)	黒糖パン		黒糖パン			829 29.0
	牛乳	牛乳				
	クリーム煮	鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	じゃがいも 米油 バター 小麦粉	玉ねぎ にんじん パセリ	しお こしょう	
	キャベツのソテー	ベーコン	米油	キャベツ にんじん	しお こしょう	
14 (水)	玄米入りごはん	3年生 修学旅行	こめ 玄米			837 35.8
	牛乳	牛乳				
	麻婆豆腐	豚肉 とうふ 赤みそ	米油 さとう ごま油 でんぷん	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ゆでだけのこ 干しいたけ にら	しょうゆ 酒 豆板醤	
	きびなごのチーズ揚げ	きびなご 鶏卵 粉チーズ	小麦粉 コーンスターチ 米油			
15 (木)	ソースカツ丼	3年生 修学旅行	こめ 小麦粉 パン粉 米油 米白絞油 さとう	キャベツ	しお こしょう 酒 みりん しょうゆ ソース	879 29.9
	牛乳	牛乳				
	豆腐とたまねぎのみそ汁	豆腐 わかめ みそ		玉ねぎ ねぎ	削り節	
	ひじきごはん	3年生 修学旅行	ひじき 鶏肉 油揚げ	こめ 米油 さとう	にんじん グリンピース	
16 (金)	牛乳	牛乳				788 31.7
	かしわのこはく揚げ	鶏肉	でんぷん 米油 米白絞油	しょうが	しょうゆ	
	糸寒天のスープ	ベーコン 寒天	ごま油	チンゲン菜 キャベツ にんじん 干しいたけ しょうが	しお こしょう しょうゆ スープベースチキン	
	ガバオライス	★万博献立 (タイ王国)	鶏肉	こめ ごま油 さとう	にんにく 玉ねぎ ゆでだけのこ ピーマン パジル	
19 (月)	牛乳	牛乳				710 30.1
	ヤムウンセン風炒め	えび	米油 さとう 春雨	もやし にんにく にんじん レモン果汁	酢 しょうゆ	
	小松菜スープ	ベーコン わかめ	白いりごま でんぷん	小松菜 ねぎ	しお 淡口しょうゆ スープベースチキン	
	ココアパン		ココア パン 米油 米白絞油 さとう		ココア	
20 (火)	牛乳	牛乳				728 26.3
	セルフサンド(ドライカレー)	牛肉 ひよこ豆	コッペパン 米油	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ	しお ケチャップ カレー粉 ソース	
	じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ にんじん	しお こしょう スープベースチキン	
	ごはん		こめ			
21 (水)	牛乳	牛乳				763 32.5
	さわらのレモンしょうゆ焼き	さわら		レモン果汁	しょうゆ みりん	
	ひじきの炒め煮	ひじき 油揚げ	さとう 米油	にんじん	しょうゆ 煮干し	
	豆腐とキャベツのみそ汁	とうふ わかめ 赤みそ		キャベツ ねぎ	煮干し	
22 (木)	ごもくごはん	鶏肉 油揚げ	こめ	にんじん ごぼう	酒 淡口しょうゆ しお 削り節	703 30.9
	牛乳	牛乳				
	キャベツと豚肉のみそ炒め	豚肉 赤みそ	米油	ねぎ キャベツ ピーマン しょうが	しょうゆ さけ 豆板醤	
	卵スープ	鶏卵 かまぼこ		キャベツ にんじん ねぎ	しお しょうゆ 削り節	
23 (金)	ごはん		こめ			850 32.4
	牛乳	牛乳				
	かしわの甘辛煮	鶏肉	でんぷん 米油 さとう	しょうが	酒 しょうゆ	
	キャベツのツナ炒め	ツナ	ごま油 白いりごま さとう	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう	
	すまし汁(茎わかめ入り)	とうふ 茎わかめ		えのきだけ ねぎ	淡口しょうゆ しお 削り節	
26日(月)・27日(火) テストの為、給食なし						
28 (水)	ごはん		こめ			796 26.5
	牛乳	牛乳				
	ちくわのチーズいそべ揚げ	焼きちくわ 青のり 粉チーズ	小麦粉 米油		しょうゆ 酒 豆板醤	
	ピリ辛センイ	豚肉	さとう ごま油 糸こんにゃく	ゆでだけのこ もやし にんじん にら 土生姜	しょうゆ 酒 豆板醤	
29 (木)	キャベツと玉ねぎのみそ汁	わかめ 赤みそ		玉ねぎ キャベツ ねぎ	煮干し	767 24.6
	わかめごはん(麦入り)	炊込わかめ	こめ 麦			
	牛乳	牛乳				
	肉じゃが	牛肉	じゃがいも つきこんにゃく 米油 さとう	玉ねぎ にんじん グリンピース	しょうゆ	
30 (金)	キャベツのつつる炒め	ベーコン	マロニー 米油 さとう	キャベツ にら	酒 しょうゆ しお こしょう	798 32.9
	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	魚の照焼き(つばす)	つばす	さとう でんぷん		酒 しょうゆ みりん	
31 (土)	糸こんにゃくと大豆の煮物	大豆 豚肉	米油 さとう 糸こんにゃく	にんじん 三度豆 しょうが	しょうゆ 煮干し	889 28.0
	野菜のすまし汁	わかめ		玉ねぎ キャベツ にんじん えのきだけ	淡口しょうゆ しお 削り節	
	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米油 じゃがいも 小麦粉 バター	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリー トマトペースト	ケチャップ チャツネ ソース しょうゆ しお カレー粉 ターメリック クミン カルダモン	
	牛乳	牛乳				
31 (土)	フルーツのヨーグルト和え	ヨーグルト		みかん缶 もも缶		798 32.9