

疲れが出やすい  
時期です!  
バランスよく食べよう!



# 5月 献立予定表



日 (曜)	献立	加 -(kcal) クパク(g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をとのえる		
1 (金)	豚丼	872 33.6	米 こんにゃく さとう	豚肉	土生姜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 削り節(だし)	
	牛乳 キャベツのみそ汁 草餅		白玉粉 さとう	牛乳 とうふ わかめ 小豆	キャベツ ねぎ よもぎ	赤みそ 煮干し(だし用) しお	
7 (木)	わかめごはん(麦入り)	717 23.5	米 麦	わかめ			
	牛乳		牛乳				
	豚肉じゃが		じゃがいも こんにゃく 米油 さとう	豚肉	玉ねぎ にんじん グリーンピース	しょうゆ	
	もやしのカレーソテー		米油		もやし パセリ	カレー粉 しお こしょう	
8 (金)	ごはん	725 30.6	米				
	牛乳		牛乳				
	あじの南蛮漬け		小麦粉 だんご 米油 さとう	あじ		しょうゆ みりん 酢	
	ぶどう豆 キャベツとにんじんの みそ汁		さとう	大豆 わかめ	キャベツ 玉ねぎ にんじん	しょうゆ 信州みそ 煮干し(だし用)	
11 (月)	ごはん	739 31.0	米				
	牛乳		牛乳				
	ヤンニョムチキン		でんぷん 米油 さとう	鶏肉	土生姜 にんにく	しょうゆ ケチャップ コチジャン	
	ワンタンスープ		米油 ワンタンの皮 ごま油	豚肉	土生姜 にんじん たけのこ しいたけ キャベツ もやし ねぎ	しお こしょう スープベースチキン	
12 (火)	コッペパン	767 29.5	パン				
	牛乳		牛乳				
	クリーム煮		じゃがいも 米油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん パセリ	しお こしょう	
	もやしとツナのソテー		さとう 米油	ツナ	にんじん もやし	しょうゆ 酢	
13 (水)	ごはん	774 25.9	米				
	牛乳		牛乳				
	ちくわのチーズ磯辺揚げ		小麦粉 米油	ちくわ 青のり 粉チーズ			
	ひじきの炒め煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁		米油 さとう	ひじき 油あげ わかめ	にんじん キャベツ 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ 煮干し(だし用) 赤みそ 煮干し(だし用)	
14 (木)	タコライス	746 26.1	米 米油	ひよこ豆 牛ミンチ 豚ミンチ	玉ねぎ にんじん にんにく レモン果汁 キャベツ	カレー粉 クミン しお ウスターソース ケチャップ こしょう チリペッパー	
	牛乳		牛乳				
	じゃがいもとベーコンのスープ		じゃがいも	ベーコン	にんじん 玉ねぎ	スープベースチキン しお こしょう	
15 (金)	クファージュシー	800 34.4	米	豚肉 ひじき	土生姜 にんじん しいたけ ねぎ	酒 しお しょうゆ 削り節(だし用)	
	牛乳		牛乳				
	かしわのこはく揚げ		でんぷん 米油	鶏肉	土生姜	しょうゆ	
	もずくスープ		でんぷん	もずく とうふ 鶏卵	ねぎ	スープベースチキン 淡口しょうゆ しお	
18 (月)	<b>1, 2年生のみ (3年生修学旅行)</b>						
	とりそぼろ丼	812 31.4	米 米油 さとう	鶏ミンチ	玉ねぎ にんじん しいたけ 土生姜	しょうゆ みりん	
	牛乳		牛乳				
	豚もやし炒め		米油	豚肉	もやし たら	しお こしょう しょうゆ	
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	しょうゆ しお 削り節(だし用)		
19 (火)	<b>1, 2年生のみ (3年生修学旅行)</b>						
	黒糖パン	812 31.4	黒糖パン				
	牛乳		牛乳				
	ポークビーンズ		じゃがいも 米油 さとう	大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん	ケチャップ しお こしょう ウスターソース ワイン	
キャベツのソテー	米油		ベーコン	キャベツ にんじん	しお こしょう		

日 (曜)	献立	加リー (kcal) ﾀﾞｲﾅﾞｸ(9)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他	
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる		
20	修学旅行・校外学習						
21	5月30日(土)の代休						
22 (金)	玄米入りごはん	822 35.5	米 もち玄米	牛乳			
	牛乳		牛乳				
	麻婆豆腐		米油 さとう ごま油 でんぷん	豚ミンチ とうふ	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ なら しいたけ	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤	
きびなごのチーズ揚げ		小麦粉 コーンスターチ 米油	きびなご 鶏卵 粉チーズ				
25 (月)	わかめごはん(麦入り)	701 20.4	米 麦	わかめ			
	牛乳		牛乳				
	じゃが芋のあんかけ		じゃがいも 米油 さとう ごま油 でんぷん	豚ミンチ	土生姜 玉ねぎ にんじん しいたけ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
野菜炒め		米油		キャベツ にんじん もやし なら	しお こしょう しょうゆ		
26 (火)	ココアパン	682 26.1	パン 米油 さとう	牛乳		ココア	
	牛乳		牛乳				
	セルフサンド (ドライカレー、キャベツ)		パン 米油	ひよこ豆 牛ミンチ	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ	カレー粉 しお ウスターソース ケチャップ こしょう	
野菜いっぱいスープ			ベーコン	にんじん 玉ねぎ キャベツ	スープベースチキン しお ローリエ こしょう		
27 (水)	ごはん	800 33.0	米				
	牛乳		牛乳				
	焼き魚(さば)			さば			
	キャベツのつるつる炒め		マロニー 米油 さとう	ベーコン	キャベツ なら	酒 しょうゆ しお こしょう	
じゃが芋のみそ汁		じゃがいも	油あげ	玉ねぎ	信州みそ 煮干し(だし用)		
28 (木)	ごはん	712 28.5	米				
	牛乳		牛乳				
	八宝菜(かまぼこ)		米油 でんぷん	豚肉 かまぼこ	土生姜 玉ねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ	
大豆のいそ煮		さとう	大豆 ひじき		しょうゆ 煮干し(だし用)		
29 (金)	小松菜豚みそ丼	719 27.4	米 ごま油 さとう ごま でんぷん	豚肉	小松菜 切干大根 もやし にんじん	赤みそ みりん 酒 かき油	
	牛乳		牛乳				
	すまし汁(茎わかめ入り)			とうふ 茎わかめ	えのきだけ ねぎ	しょうゆ しお 削り節(だし用)	
30 (土)	チキンカレー	761 25.8	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう カレー粉 ケチャップ トマトペースト ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	
	牛乳		牛乳				
	きゅうりのしょうが炒め		ごま油 さとう		きゅうり 土生姜	酢 しょうゆ	

## 給食食材 産地情報



米 : 京都  
麦 : 福井  
玄米 : 秋田  
牛乳 : 京都

牛肉 : 北海道他  
豚肉 : 鹿児島・宮崎・愛知他  
鶏肉 : 宮崎・兵庫他  
鶏卵 : 京都

じゃがいも : 鹿児島他  
パセリ : 香川他  
セロリー : 静岡他  
ねぎ : 京都他  
切干大根 : 宮崎  
冷凍よもぎ : 東北

にんじん : 徳島他  
しょうが : 高知  
なら : 高知  
ピーマン : 高知他  
もやし : 岐阜

たけのこ水煮 : 京都  
にんにく : 青森  
キャベツ : 京都他  
きゅうり : 京都・滋賀  
えのき : 長野

あじ : 富山  
さば : 長崎他  
きびなご : 長崎  
もずく : 沖縄

長岡京市地元産  
玉ねぎ

