

令和4年度 4月 学校給食よていこんだてひょう

長岡京市立長岡第五小学校

日付 曜日	献立名			主な働きと材料名			栄養価
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物など	からだ	からだ	エネルギー	エネルギー
				をつくる基になる	の調子を整える基になる	の基になる	たんぱく質
13 (水)	わかめごはん	牛乳	切りほしだいこんとじゃがいもの煮物 ツナとほうれんそうのあえもの	あかのなかま ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	みどりのなかま きりほしだいこん にんじん こんにやく	きいろのなかま こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう	599 20.6
14 (木)	ごはん	牛乳	八宝菜 大豆の磯煮	あかのなかま ぶたにく おきえび だいず ひじき	みどりのなかま キャベツ もやし にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ しょうが	きいろのなかま こめ こめあぶら でんぷん さとう	594 24.4
15 (金)	ごはん	牛乳	魚フライカクテルソースかけ もやしのカレーソテー キャベツのみそ汁	あかのなかま さわら たまご わかめ	みどりのなかま もやし パセリ キャベツ たまねぎ にんじん	きいろのなかま こむぎこ こめあぶら さとう パンこ こめあぶら	656 25.6
18 (月)	むぎごはん	牛乳	ビーフカレー フルーツのヨーグルトあえ	あかのなかま ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにく だっしふんにゅう こなチーズ ヨーグルト	みどりのなかま たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー トマトペースト ももかん りんごかん パインかん	きいろのなかま こめ むぎ こめ むぎ バター じゃがいも チャツネ こめあぶら こむぎこ	732 20.6
19 (火)	こがたパン	牛乳	スパゲッティミートソース 野菜炒め	あかのなかま ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ	みどりのなかま たまねぎ パセリ トマトピューレー キャベツ にんじん もやし なら	きいろのなかま こがたパン スパゲッティ こめあぶら こめあぶら	654 26.1
20 (水)	げんまいりごはん	牛乳	マーボー豆腐 きびなごのチーズ揚げ	あかのなかま とうふ ぶたミンチ きびなご たまご こなチーズ	みどりのなかま たまねぎ たけのこ にんじん なら ほししいたけ しょうが にんにく	きいろのなかま こめ げんまい さとう でんぷん ごまあぶら こめあぶら こむぎこ こめあぶら さとう パンこ	668 28.3
21 (木)	とりそぼろどん	牛乳	もやしのナムル じゃがいものみそ汁	あかのなかま とりミンチ あおのり あぶらあげ	みどりのなかま たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ	きいろのなかま こめ さとう じゃがいも	614 25.7
22 (金)	たけのごはん	牛乳	キャベツのツナ炒め 親子スープ	あかのなかま あぶらあげ ツナ	みどりのなかま ★たけのこ にんじん キャベツ なら	きいろのなかま ごまあぶら さとう いりごま じゃがいも でんぷん	568 22.9
25 (月)	ごはん	牛乳	すき焼き煮 きゅうりともやしのごまあえ	あかのなかま ぎゅうにく	みどりのなかま たまねぎ ごぼう こんにやく ねぎ きゅうり もやし	きいろのなかま こめ じゃがいも きりふ さとう いりごま さとう	610 23.2
26 (火)	ミルクパン	牛乳	かしわのこはくあげ 野菜いっぱいスープ	あかのなかま とりにく ベーコン	みどりのなかま しょうが きゃべつ にんじん たまねぎ	きいろのなかま こめ こめあぶら でんぷん	646 26.4
27 (水)	ごはん	牛乳	さばの竜田揚げ ひじきのソテー たまねぎのみそ汁	あかのなかま さば ひじき とうふ わかめ	みどりのなかま にんじん コーン なら たまねぎ ねぎ	きいろのなかま こめ こめあぶら でんぷん こめあぶら さとう	633 24.5
28 (木)	たけのこずし	牛乳	糸こんにやくと大豆の煮物 すまし汁	あかのなかま たまご しらすぼし きざみのり だいず とうふ	みどりのなかま ★たけのこ にんじん ほししいたけ ふき いとこんにやく さんどまめ にんじん えのきたけ ねぎ	きいろのなかま こめ さとう さとう	594 25.5

★は地元産食材が納入される予定です。 ※食材は天候等により変更となる場合があります。