

令和4年度 5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
			主菜・副菜・汁物など	体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	
				あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	
2 (月)			ぎゅうどん 牛丼の具	ぎゅうにゅう	こんにゃく たまねぎ	こめ	697
			キャベツのツナ炒め	ぎゅうにく	キャベツ にら	さとう	26.7
			草餅	ツナ	よもぎ	ごまあぶら さとう いりごま	
6 (金)			チキンカレー	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう こなチーズ	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	こめ おむぎ パター じゃがいも チャツネ こめあぶら こむぎこ	700
			フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	ももかん りんごかん パインかん		21.3
9 (月)			きりば 切干し大根とじゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう わかめ	きりぼしだいこん にんじん	こめ おむぎ	577
			もやしのごまあえ	ぶたにく	つきこんにゃく	じゃがいも こめあぶら さとう	18.6
					もやし キャベツ にんじん	いりごま	
10 (火)			ポークビーンズ	ぎゅうにゅう		あじつけパン	696
			フレンチサラダ	ぶたにく だいず	★たまねぎ にんじん	じゃがいも こめあぶら さとう	26
11 (水)			ソースカツ丼	ぶたにく たまご	キャベツ	こめ パンこ こむぎこ さとう こめあぶら	682
			たまねぎとキャベツのみそ汁	わかめ	★たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ		22.2
12 (木)			や 焼き魚(さば)	ぎゅうにゅう		こめ	624
			ごぼうのみそ炒め	さば			26.9
			すまし汁	ぶたミンチ	ごぼう にんじん にら しょうが	ごまあぶら さとう でんぶん	
13 (金)			ちくわのチーズいそべあげ	とうふ くきわかめ	えのきたけ ねぎ		677
			にらたまスープ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ ちくわ あおのり こなチーズ	にんじん グリンピース	こめ こめあぶら さとう	
				たまご ベーコン	にら ★たまねぎ にんじん	こむぎこ こめあぶら	25.1
16 (月)			キャベツと豚肉のみそ炒め	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん ごぼう	こめ	580
			かきたま汁	ぶたにく	ねぎ しょうが キャベツ ピーマン	こめあぶら	25.7
17 (火)			かしわのこはくあげ	たまご とうふ わかめ	にんじん ねぎ	でんぶん	
			野菜いっぱいスープ	ぎゅうにゅう		コッペパン	669
			プリン	とりにく	しょうが	こめあぶら でんぶん	29.3
18 (水)			さかな たつた あ 魚の竜田揚げ	ぎゅうにゅう		プリンのもと	
			ちゅうか 中華もやし	ツバス	しょうが	ごはん	668
			こまつな 小松菜のみそ汁		もやし	でんぶん こめあぶら	25.6
19 (木)			とりそばろどんの具	あぶらあげ	こまつな	じゃがいも	
			じゃがいものピリ辛炒め	ぎゅうにゅう とりミンチ きざみのり	★たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	こめ さとう こめあぶら	586
			野菜のすまし汁		にんじん	じゃがいも ごまあぶら	22.5
20 (金)			じゃがいものあんかけ	わかめ	キャベツ にんじん ★たまねぎ		613
			キャベツのつるつる炒め	ぎゅうにゅう		こめ	
23 (月)			あげどりの甘酢ソース	ぶたミンチ	ピーマン にんじん ★たまねぎ ほししいたけ しょうが	じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう	18.1
			ひじきのソテー	ベーコン	キャベツ にら	マロニー こめあぶら さとう	
			いとかんてん 系寒天のスープ	ぎゅうにゅう		こめ	695
24 (火)			クリーム煮	とりにく	しょうが ねぎ	こむぎこ でんぶん さとう こめあぶら ごまあぶら	23.5
			キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん にら コーン	さとう こめあぶら	
25 (水)			きびなごのチーズ揚げ	ベーコン	キャベツ にんじん	こめあぶら	23.6
			ワントンスープ	ぎゅうにゅう わかめ きびなご たまご こなチーズ		こめ おむぎ こめあぶら	577
26 (木)			はっほうさい 八宝菜	ぶたにく	キャベツ にんじん たけのこ もやし ほししいたけ しょうが ねぎ	ワントンのかわ こめあぶら ごまあぶら	21.7
			だいず 大豆の磯煮	だいつ ひじき		こめ	594
27 (金)			さわらの照り焼き	ぎゅうにゅう		こめ	602
			ピリ辛せんい	さわら		さとう でんぶん	
			キャベツのみそ汁	ぶたにく	こんにゃく たけのこ もやし にんじん にら	さとう ごまあぶら	26.4
30 (月)			マーポー豆腐	とうふ わかめ	キャベツ ねぎ		636
			じゃこのカレー風味揚げ	ぎゅうにゅう		こめ げんまい	
31 (火)			ドライカレー	ぶたミンチ とうふ	★たまねぎ にんじん たけのこ にんにく ほししいたけ にら しょうが	こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	26
			ABCスープ	たづくり あおのり		こむぎこ こめあぶら	593
			ココアパン	ぎゅうにゅう ひよこめ ぎゅうミンチ	★たまねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ	ロールパン こめあぶら	
				ベーコン	★たまねぎ キャベツ にんじん コーン パセリ	マカロニ こめあぶら こがたパン さとう こめあぶら	22.5