

令和4年度 7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
				からだ 体をつくる基になる	からだ 体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	エネルギー
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物など	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	たんぱく質
1 (金)	 むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ	585 20.6
			スープカレー	とりにく	★たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトペースト	★じゃがいも こめあぶら こむぎこ	
			きゅうりの生姜炒め		★きゅうり しょうが	ごまあぶら さとう	
4 (月)	 ごはん			ぎゅうにゅう		こめ	639 24.3
			にく 肉みそ丼の具	ぶたミンチ	★たまねぎ にんじん キャベツ きりぼしだいこん しょうが にんにく	こめあぶら いりごま さとう でんぷん	
			トマトとレタスのスープ	たまご ベーコン	トマト レタス しょうが	でんぷん	
5 (火)	 こがたパン			ぎゅうにゅう		こがたパン	660 24.2
			なつ 夏パスタ	ベーコン ツナ	★なす ★たまねぎ コーン ズッキーニ トマトかん パセリ	スパゲッティ オリーブオイル こめあぶら	
			やさしいた 野菜炒め		キャベツ にんじん にら もやし	こめあぶら	
6 (水)	 ごはん			ぎゅうにゅう		こめ	732 26.4
			チキンカツカクテルソース	とりにく たまご		こむぎこ こめあぶら さとう パンこ	
			ひじきのソテー	ひじき	にんじん コーン にら	こめあぶら さとう	
7 (木)	 ごはん			ぎゅうにゅう		こめ	641 25.4
			や 焼き魚(鯖)	さば			
			カラフルきんぴら	ベーコン	ごぼう にんじん いとこんにやく ピーマン	こめあぶら さとう	
8 (金)	 げんまいりごはん			ぎゅうにゅう		こめ	621 23.7
			まーぼー 麻婆なす	ぶたミンチ	★なす ★たまねぎ ほししいたけ にんじん にんにく しょうが にら たけのこ	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	
			きびなごのチーズ揚げ	きびなご たまご こなチーズ		こむぎこ こめあぶら	
11 (月)	 えだまめごはん			ぎゅうにゅう	えだまめ	こめ	627 24.8
			かしわの琥珀揚げ	とりにく	しょうが	でんぷん こめあぶら	
			まんがんじ とうがらし 万願寺唐辛子と じゃこの炊いたん	しらすぼし	まんがんじとうがらし ごぼう にんじん	こめあぶら さとう	
12 (火)	 あじつけパン			ぎゅうにゅう		あじつけパン	610 22.2
			ラタテュイユグラタン	ウインナー チーズ	★なす ★たまねぎ ズッキーニ トマトかん にんにく パセリ	★じゃがいも オリーブオイル	
			やさしい 野菜いっぱいスープ	ベーコン	★たまねぎ キャベツ にんじん		
13 (水)	 わかめごはん			ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	586 18.8
			きりぼ だいこん 切干し大根とじゃがいもの煮物	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん つきこんにやく	★じゃがいも こめあぶら さとう	
			キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ にんじん	こめあぶら	
14 (木)	 ごはん			ぎゅうにゅう		こめ	704 30.4
			さかな あまず 魚の甘酢ソースかけ	ツバス	しょうが ねぎ	こむぎこ でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう	
			だいず いそに 大豆の磯煮	だいず ひじき		さとう	
15 (金)	 むぎごはん			ぎゅうにゅう		こめ むぎ	713 21.3
			チキンカレー	とりにく こなチーズ だっしふんにゅう	★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	★じゃがいも チャツネ こめあぶら こむぎこ バター	
			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		

★は地元産野菜が入る予定です。食材は天候等により変更になる場合があります。