

令和4年度 8・9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	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	エネルギー
				あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	たんぱく質
30 (火)	コッペパン	牛乳	チキンのオレンジソース	ぎゅうにゅう	とりにく	マーマレード	コッペパン
			チンゲン菜のスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	こむぎこ こめあぶら でんぶん	591
31 (水)	おむぎごはん	牛乳	野菜カレー	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 ★なす かぼちゃ ピーマン セロリー トマトペースト にんにく しょうが	こむぎこ バター こめあぶら	709
			フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	ももかん バインかん りんごかん	22.2	
1 (木)	ごもくごはん	牛乳	ちくわのカレー揚げ	ちくわ		ごもくごはん	597
			こまつなのみそ汁	あぶらあげ	こまつな	こむぎこ こめあぶら	19.3
2 (金)	ごはん	牛乳	くじらの甘酢かけ	くじら	しょうが	こめ	602
			野菜炒め		キャベツ にんじん もやし いら	でんぶん こむぎこ さとう こめあぶら	27.5
5 (月)	ごはん	牛乳	鶏肉のさっぱり煮	とりにく	しょうが にんにく	こめ	570
			キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ にんじん	さとう	18.1
6 (火)	あじつぱん	牛乳	なすのシチュー	ぶたにく	★なす たまねぎ にんじん	ごまあぶら	640
			焼きとうもろこし		とうもろこし	あじつぱん	21.8
7 (水)	わかめごはん	牛乳	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 つきこんやく	こめ おぎ	593
			ひじきのソテー	ひじき	にんじん コーン いら	じゃがいも こめあぶら さとう	18.5
8 (木)	ごはん	牛乳	とびうのフライカクテルソースかけ	とびうお たまご		こめ	660
			ピリ辛せんい	ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが	こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	25.2
9 (金)	ごはん	牛乳	豚丼の具	ぶたにく	たまねぎ つきこんやく しょうが	さとう	665
			もやしのカレーソテー		もやし パセリ	こめあぶら	24.6
12 (月)	ごはん	牛乳	かしわの照り焼き	とりにく	しょうが にんにく	じょうしんこ しらたまご さとう	671
			ゴーヤチャンプルー	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし はなかつお	ゴーヤ	こめ	30.1
13 (火)	こがたパン	牛乳	スパゲッティミートソース	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	たまねぎ トマトピューレー パセリ	こがたパン	662
			もやしとツナのソテー	ツナ	もやし にんじん	スパゲッティ こめあぶら オリーブオイル	27.1
14 (水)	おむぎごはん	牛乳	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	こめ おぎ	650
			きゅうりのしょうが炒め		きゅうり しょうが	じゃがいも チャツネ こめあぶら こむぎこ バター	20.5
15 (木)	ごはん	牛乳	焼きししゃも	ししゃも		こめ	581
			夏野菜の白みそだれ		かぼちゃ ★なす さやいんげん	さとう いらごま こめあぶら	20.1
16 (金)	わかめごはん	牛乳	じゃがいものあんかけ	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン しょうが	こめ おぎ	612
			キャベツのツナ炒め	ツナ	キャベツ いら	じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう こめあぶら	19.1
20 (火)	バターパン	牛乳	なすのミートグラタン	チーズ ぎゅうにゅう ぶたミンチ	★なす たまねぎ トマトピューレー パセリ	バターパン	641
			野菜いっぱいスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	こめあぶら	24.1
21 (水)	ちゅうぶつ	牛乳	きびなごのチーズ揚げ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ しめじ にんじん たけのこ	こめ もちごめ ごまあぶら さとう	600
			じゃがいものみそ汁	あぶらあげ	たまねぎ	こむぎこ コーンスターチ こめあぶら	24.5
22 (木)	ごはん	牛乳	肉みそ丼の具	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しょうが にんにく キャベツ	こめ こめあぶら さとう いらごま でんぶん	609
			もやしスープ	ベーコン	もやし コーン ねぎ	21.9	
26 (月)	からいりごはん	牛乳	マーボーなす	ぶたミンチ	★なす たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ いら しょうが にんにく	こめ げんまい	589
			じゃこのカレー風味揚げ	たづくり あおりの		ごまあぶら でんぶん こめあぶら さとう	21.3
27 (火)	コッペパン	牛乳	かしわのケチャップ煮	とりにく	しょうが	コッペパン	662
			ABCスープ	ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	こめあぶら でんぶん さとう	27.7
28 (水)	ごはん	牛乳	八宝菜	むきえび ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ もやし しょうが たけのこ ほししいたけ	こめ	594
			大豆の磯煮	だいず ひじき		こめあぶら でんぶん	24.4
29 (木)	おむぎごはん	牛乳	ドライカレー	ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	こめ おぎ こめあぶら	583
			じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	21	
30 (金)	ごはん	牛乳	魚の竜田揚げ	さば	しょうが	こめ	694
			親子スープ	たまご とりにく	ほうれんそう にんじん	こめあぶら でんぶん	28.3

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