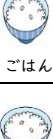
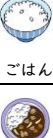
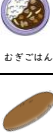
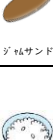
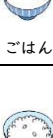
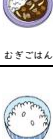
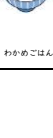
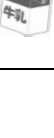


令和4年度 6月 学校給食よていこんだてひょう

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	エネルギー
				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 (水)				ぎゅうにゅう		こめ	639
			鶏肉のパーベキューソース	とりにく	しょうが にんにく レモンかじゅう	さとう	
			もやしの甘酢煮	ツナ	もやし にんじん	さとう	25
			じゃがいものみそ汁	あぶらあげ	★たまねぎ	じゃがいも	
2 (木)			豆腐の五目煮	とうふ とりにく ひじき	★たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ	こめ おぎ	596
			キャベツのツナ炒め	ツナ	キャベツ にら	さとう いりごま ごまあぶら	
							25.1
3 (金)			魚（つばす）の竜田揚げ	ツバス	しょうが	こめあぶら でんぶん	662
			野菜のごま炒め	しらすばし	キャベツ ほうれんそう コーン	いりごま こめあぶら	
			豆腐のみそ汁	とうふ わかめ	ねぎ		27.1
6 (月)			切干大根の炒めナムル	ぶたミンチ	ほししいたけ にんじん	こめ	568
			小松菜のみそ汁	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん にら しろねぎ	さとう ごまあぶら いりごま	
					こまつな	★じゃがいも	23.6
7 (火)			チリコンカン	だいたい ギューミンチ	★たまねぎ にんじん にんにく	コッペパン	679
			キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ にんじん	★じゃがいも こめあぶら さとう	
			抹茶プリン	だっしふんにゅう ギューにゅう	まっちゃ	こめあぶら	30.8
						プリンのもと	
8 (水)			小松菜豚みそ丼の具	ぶたにく	こまつな きりぼしだいこん もやし にんじん	こめ	608
			茎わかめのすまし汁	くきわかめ とうふ	えのきたけ ねぎ	さとう いりごま でんぶん ごまあぶら	
							23.8
9 (木)			八宝菜	ぶたにく むきえび	★たまねぎ にんじん キャベツ ほししいたけ	こめ	590
			大豆とじゃこの揚げ煮	だいたい たづくり	しょうが たけのこ もやし	でんぶん こめあぶら でんぶん	
						でんぶん こめあぶら いりごま さとう	24.7
10 (金)				ギューにゅう		こめ	606
			ししゃもから揚げ	ししゃも		でんぶん こめあぶら	
			はりはりキムチ	しらすばし	きりぼしだいこん はくさいキムチ にら	こめあぶら	23.9
			たまごスープ	たまご かまぼこ	キャベツ にんじん ねぎ	でんぶん	
13 (月)				ギューにゅう		こめ おぎ	659
			ポークカレー	ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう	★たまねぎ にんじん しょうが にんにく セロリー	★じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ	
			きゅうりの生姜炒め		★きゅうり しょうが	さとう ごまあぶら	20.7
14 (火)			豆のミネストローネ	おおふくめめ ベーコン	★たまねぎ にんじん にんにく セロリー しめじ トマトかん	コッペパン いちごジャム	624
			カントリーポテト	こなチーズ		こめあぶら	
						★じゃがいも こめあぶら	20.5
15 (水)			魚の照り焼き	さわら		こめ	594
			茎わかめのきんぴら	くきわかめ さつまあげ	さんどめめ にんじん	さとう でんぶん	
			キャベツとにんじのみそ汁	わかめ	★たまねぎ キャベツ にんじん	さとう ごまあぶら すりごま	23.5
16 (木)			じゃがいものあんかけ	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	613
			キャベツのつつる炒め	ベーコン	キャベツ にら	こめあぶら	
						マロニー こめあぶら さとう	18.1
17 (金)			揚げどりの甘酢ソース	とりにく	ねぎ しょうが	こめ	698
			ひじきの炒め煮	ひじき あぶらあげ	にんじん	こめあぶら こむぎこ さとう	
			キャベツとたまねぎのみそ汁	わかめ	★たまねぎ キャベツ ねぎ	かたくりこ ごまあぶら	25.3
						さとう こめあぶら	
20 (月)				ギューにゅう		こめ	607
			鶏そぼろ丼の具	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	こめあぶら さとう	
			豚もやし炒め	ぶたにく	もやし にら	こめあぶら	27.6
			かきたま汁	たまご とうふ わかめ	にんじん ねぎ	でんぶん	
21 (火)			焼きコロッケ	ギューミンチ ぶたミンチ	★たまねぎ	バターパン	668
			野菜いっぱいスープ	ベーコン	★たまねぎ にんじん キャベツ	★じゃがいも パンこ こめあぶら さとう	
22 (水)				ギューにゅう		こめ おぎ	631
			ドライカレー	ギューミンチ ぶたミンチ ひよこめめ	★たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	こめあぶら	
			ABCスープ	ベーコン	★たまねぎ キャベツ にんじん パセリ コーン	こめあぶら マカロニ	22.9
23 (木)				ギューにゅう		こめ	643
			焼き魚（さば）	さば			
			夏野菜のみそ炒め	ぶたにく	★なす ピーマン にんにく	ごまあぶら さとう こめあぶら	28.8
			すまし汁	とうふ	えのきたけ ねぎ		
24 (金)			いかと大豆のチリソース	いか だいたい	にんにく しょうが	こめ	611
			系寒天のスープ	ベーコン	チンゲンサイ キャベツ にんじん	さとう こめあぶら でんぶん	
27 (月)				ギューにゅう	ほししいたけ しょうが いとかんてん	ごまあぶら	589
			マーボーなす	ぶたミンチ	★なす ★たまねぎ にんじん たけのこ	こめ げんまい	
			じゃこのカレー風味あげ	たづくり あおのり	ほししいたけ にら にんにく しょうが	こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	21.3
28 (火)				ギューにゅう		ミルクパン	
			ポテトチャウダー	ベーコン ギューにゅう だっしふんにゅう ひよこめめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	★じゃがいも こめあぶら こむぎこ バター	625
			キャベツとウインナーのソテー	ウインナー	キャベツ チンゲンサイ	こめあぶら	
29 (水)				ギューにゅう		こめ	585
			あじの南蛮漬け	あじ		こむぎこ でんぶん こめあぶら さとう	
			野菜炒め		キャベツ にんじん もやし にら	こめあぶら	24.5
30 (木)			たまねぎのみそ汁	とうふ わかめ	★たまねぎ ねぎ		
				ギューにゅう わかめ		こめ おぎ	650
			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 こんにゃく	★じゃがいも こめあぶら さとう	
			ひじきのソテー	ひじき	にんじん コーン にら	さとう こめあぶら	19.3
			水無月	あずき		こむぎこ じゃようしんこ さとう	