

令和4年度 10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	からだをつくる基になる	からだ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	
3 (月)	ごはん	牛乳	チキンカツカクテルソースかけ	ぎゅうにゅう		こめ	716
			もやしの甘酢煮	とりにく たまご		こむぎこ パンこ	
			いとこ汁	ツナ	もやし にんじん	こめあぶら さとう	
4 (火)	こがたパン	牛乳	秋のスパゲッティ	ぎゅうにゅう		こがたパン	676
			野菜炒め	ぎゅうミンチ	★なす たまねぎ パセリ トマトピューレー	スパゲッティ ちめあぶら	
				ぶたミンチ	キャベツ にんじん もやし には	オリブオイル	
5 (水)	こまつごはん	牛乳	ちくわのチーズ磯辺揚げ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	にんじん たけのこ さんどまめ	こめ さとう いりごま	681
			キャベツとにんじんのみそ汁	ちくわ こなチーズ		こむぎこ ちめあぶら	
				あおのり	キャベツ にんじん たまねぎ		
6 (木)	ごはん	牛乳	にしんなす	ぎゅうにゅう		こめ	584
			豚もやし炒め	にしん	★なす	さとう	
			かきたま汁	ぶたにく	もやし には	こめあぶら	
7 (金)	わかめごはん	牛乳	切干し大根とじゃがいもの煮物	たまご とうふ わかめ	にんじん ねぎ	でんぷん	593
			ひじきのソテー	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	
				ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん	じゃがいも ちめあぶら	
11 (火)	ミルクパン	牛乳	秋の恵みシチュー	ぎゅうにゅう		こめ	718
			キャベツのソテー	ベーコン だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	ぎつまいも ちめあぶら	
			乙訓ゼリー	ぎゅうにゅう	チンゲンさい	バター ちめあぶら	
12 (水)	ごはん	牛乳	かしわのこはく揚げ	たまご	キャベツ にんじん	こめあぶら	694
			ひじきの炒め煮	とうふ わかめ	しょうが	でんぷん ちめあぶら	
			キャベツのみそ汁	キャベツ ねぎ	にんじん	こめあぶら さとう	
13 (木)	ごはん	牛乳	さんまの変わり煮	ぎゅうにゅう		こめ	708
			にらたま炒め	さんま	しょうが	さとう ごまあぶら	
			じゃがいものみそ汁	たまご	もやし には	こめあぶら ごまあぶら	
14 (金)	ぎつまいごはん	牛乳	厚揚げの中華炒め煮	あぶらあげ	たまねぎ	じゃがいも	26.8
			卵スープ	たまご かまぼこ	キャベツ にんじん ねぎ	でんぷん	
				ぎゅうにゅう	にんじん こまつな しめじ にんにく	こめ さつまいも いりごま	
18 (火)	コッペパン	牛乳	コーンポテトグラタン	あつあげ ぶたにく	にんじん	でんぷん さとう	604
			糸寒天のスープ	たまご	しょうが	ごまあぶら	
				ベーコン	キャベツ にんじん ねぎ	でんぷん	
19 (水)	むぎごはん	牛乳	ポークカレー	ぎゅうにゅう		こめ	711
			フルーツのヨーグルトあえ	ぶたにく こなチーズ	たまねぎ にんじん セロリー	じゃがいも ちめあぶら	
				だっしふんにゅう	にんにく しょうが トマトペースト	こめあぶら バター	
20 (木)	ごはん	牛乳	魚の照り焼き	ぎゅうにゅう		こめ	610
			切干し大根の炒めナムル	さわら		さとう でんぷん	
			野菜のすまし汁	わかめ	きりぼしだいこん にんじん には	さとう ごまあぶら	
21 (金)	わかめごはん	牛乳	大根と豚肉の煮つけ	わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ	いりごま	24.5
			キャベツのつるつる炒め	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	
				ぶたにく	だいこん にんじん こんにやく	ごまあぶら さとう	
24 (月)	ごはん	牛乳	とりそばろ丼の具	だいにく しょうが グリンピース	キャベツ には	こめあぶら	19.4
			じゃがいものピリ辛炒め	ベーコン	キャベツ には	マロニー ちめあぶら さとう	
			キャベツとたまねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう とりミンチ	にんじん ほししいたけ たまねぎ しょうが	こめ さとう	
25 (火)	こくどうパン	牛乳	さつまいもと大豆の揚げ煮	きざみのり	にんじん	じゃがいも ごまあぶら	583
			野菜いっぱいスープ	わかめ	キャベツ たまねぎ ねぎ		
				ぎゅうにゅう		こくどうパン	
26 (水)	げまいりごはん	牛乳	豆腐の五目煮	だいず たづくり		さつまいも でんぷん	623
			◎こまつな炒め	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	さとう ちめあぶら	
				ぎゅうにゅう		こめ げんまい	
27 (木)	くりごはん	牛乳	鯖の竜田揚げ	とうふ ひじき とりにく	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	こめあぶら さとう	595
			もやしのカレーソテー	ツナ	★こまつな もやし にんじん	ごまあぶら さとう	
			玉ねぎのみそ汁	わかめ	たまねぎ ★ねぎ	すりごま	
28 (金)	ごはん	牛乳	八宝菜	ぎゅうにゅう		こめ	607
			大豆の磯煮	おきえび ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	こめあぶら でんぷん	
				だいず ひじき	しょうが たけのこ ほししいたけ	さとう	
31 (月)	ごはん	牛乳	じゃがいものあんかけ	ぎゅうにゅう		こめ	625
			もやしとツナのソテー	ぶたミンチ	ピーマン にんじん たまねぎ ほししいたけ	★じゃがいも でんぷん	
			カリカリじゃこ大豆	ツナ	しょうが	ごまあぶら さとう	
	だいず たづくり	もやし にんじん	こめあぶら さとう				
					いりごま さとう	24.8	