

令和4年度 11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	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
1 (火)			豆のミネストローネ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリー	こめあぶら	593
			コールスローサラダ	ハム	しめじ トマトかん にんにく	マヨネーズ こめあぶら	20.9
2 (水)			ツバスの竜田揚げ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ	こめ こめあぶら さとう	660
			かきたま汁	ツバス	しょうが	こめあぶら でんぷん	28.6
4 (金)			マーボー豆腐	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ	こめ げんまい	636
			じゃこのカレー風味揚げ	とうふ ぶたミンチ	しょうが にんにく たら たけのこ	こめあぶら ごまあぶら さとう でんぷん	26
7 (月)			鶏肉のみそ焼き	ぎゅうにゅう		こめ	607
			もやしのカレーソテー	とりにく	ねぎ しょうが	さとう	23.9
8 (火)			ペンネのトマトソース煮	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく	あじつけパン	665
			キャベツのツナサラダ	ひよこめめ ベーコン	マッシュルーム トマトかん パセリ	ペンネ さとう オリーブオイル	22.2
9 (水)			八宝菜	ぎゅうにゅう		こめ	592
			大豆とちくわの煮つけ	むきえび ぶたにく	はくさい 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	こめあぶら でんぷん	24.6
10 (木)			ハッシュドポーク	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー	こめ むぎ こむぎこ バター	671
			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	22
11 (金)			切り干し大根とじゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	593
			ひじきのソテー	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	18.5
14 (月)			ピピンパの具	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ	ほうれんそう だいこん もやし	こめ ごまあぶら さとう	552
			わかめスープ	ぶたミンチ	にんにく ねぎ にんじん		20.1
15 (火)			エスカベージュ	ぎゅうにゅう		こめ	570
			オニオンスープ	さわら	たまねぎ にんじん パセリ	こむぎこ こめあぶら オリーブオイル さとう	24.6
16 (水)			きりたんぼ鍋	ぎゅうにゅう		こめ	582
			もやしの甘酢煮	とりにく	だいこん にんじん こんにやく ねぎ	きりたんぼ	19.3
17 (木)			はたはたのからあげ	ぎゅうにゅう		こめ	611
			ひじきの煮物	はたはた		こめあぶら でんぷん	23.4
18 (金)			大根と豚肉の煮つけ	ぎゅうにゅう		こめ	583
			キャベツのつるつる炒め	ぶたにく	だいこん にんじん こんにやく にんにく しょうが	ごまあぶら さとう こめあぶら	19.2
21 (月)			鶏肉の生姜焼き	ぎゅうにゅう あぶらあげ	ねぎ	こめ	620
			豚汁	とりにく	しょうが	さとう かたくりこ	28.4
22 (火)			チキンカツカクテルソースかけ	ぎゅうにゅう		ぜんりゆふんパン	697
			ワンタンスープ	とりにく たまご		こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	29.4
24 (木)			煮魚(さば)	ぎゅうにゅう		こめ	596
			カラフルおひたし	さば		さとう	25
25 (金)			さつまいものてんぷら	ぎゅうにゅう		こめ	632
			大豆の磯煮	だいず ひじき		さつまいも こめあぶら こむぎこ	20.4
28 (月)			豆腐の五目煮	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	596
			キャベツのツナ炒め	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	25.1
29 (火)			かしわのこはく揚げ	ぎゅうにゅう		こめ	682
			野菜いっぱいスープ	とりにく	しょうが	でんぷん こめあぶら	30
30 (水)			ポークカレー	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	711
			フルーツのヨーグルトあえ	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 セロリー にんにく しょうが トマトペースト	じゃがいも こむぎこ こめあぶら バター	21.5

※★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。