

令和4年度 1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	きいろのなかま	たんぱく質
12 (木)			かしわの照焼き	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	こめ	622
			紅白なます	とりにく	★だいこん きんときになんじん	さとう いりごま	
			京風みそ汁	とりにく	★だいこん きんときになんじん ★ほうれんそう	いりごま すりごま さとう	23.6
13 (金)			マーボー大根	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ★だいこん たまねぎ	こめ げんまい	637
			きびなごのチーズ揚げ	ぶたミンチ	にんじん たけのこ ほししいたけ なら	こめあぶら さとう	
				きびなご たまご こなチーズ		ごまあぶら でんぷん	23.6
16 (月)			切りぼしだいこん 切干大根とじゃが芋の煮物	ぎゅうにゅう わかめ	きりぼしだいこん こんにやく	こめ むぎ	593
			ひじきのソテー	ぶたにく	にんじん	じゃがいも	
					ひじき	にんじん コーン なら	こめあぶら さとう
17 (火)			クリーム煮	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも こめあぶら	708
			フレンチサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	★キャベツ コーン にんじん	バター こむぎこ	
					ハム		さとう こめあぶら
18 (水)			八宝菜	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん	こめ	590
			大豆とじゃこの揚げ煮	ぶたにく えび	ほししいたけ たけのこ もやし ★はくさい	こめあぶら でんぷん	
					だいず たづくり		でんぷん こめあぶら さとう いりごま
19 (木)			キャベツのツナ炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさいキムチ にんじん	こめ こめあぶら	571
			親子スープ	ツナ	★キャベツ なら	ごまあぶら さとう	
					たまご とりにく	★こまつな にんじん	いりごま
20 (金)			魚の甘酢ソースかけ	ぎゅうにゅう	しょうが ★ねぎ	こめ	647
			千草あえ	つばす	★ほうれんそう もやし にんじん	こむぎこ でんぷん さとう	
			菜の花のすまし汁	かまぼこ とうふ	★なのはな	ごまあぶら こめあぶら	26
23 (月)			きりたんぼ鍋	ぎゅうにゅう	しょうが ★ねぎ	こめ	592
			もやしの甘酢煮	とりにく	★だいこん にんじん ごぼう ねぎ	きりたんぼ	
					ツナ	ほししいたけ いとこんにやく	20.2
24 (火)			長崎ちゃんぽんスープ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん もやし	コッペパン いちごジャム	551
			じゃこのカレー風味揚げ	ぶたにく えび	ほししいたけ たけのこ ★はくさい	こめあぶら	
					たづくり あおのり		こむぎこ こめあぶら
25 (水)			十勝帯広の豚丼の具	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが	こめ	708
			コロコロホットサラダ	ぶたにく	コーン えだまめ	こめあぶら さとう	
					だいず		じゃがいも こめあぶら
26 (木)			ホルモン揚げ	ぎゅうにゅう		こめ	658
			上州サラダ	ちくわ たまご	きゅうり ★キャベツ にんじん	こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	
			白菜のみそ汁	ツナ	★はくさい ★ねぎ	さとう ごまあぶら いとこんにやく	22.5
27 (金)			かしわのレモンソースかけ	ぎゅうにゅう えび	たまねぎ グリンピース	こめ むぎ さとう こめあぶら	640
			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	
					ベーコン	にんじん たまねぎ ★はくさい	26.7
30 (月)			チキンカレー	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	696
			フルーツのヨーグルトあえ	とりにく こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ	こめあぶら じゃがいも	
					ヨーグルト	にんじん セロリー	21.2
31 (火)			スパゲッティミートソース	ぎゅうにゅう		こめあぶら	656
			野菜炒め	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	パセリ たまねぎ トマトピューレ	スパゲッティ こめあぶら	
						★キャベツ にんじん もやし なら	26

※★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。