

令和4年度 2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
1 (水)	ごはん	すき焼き煮 三色野菜のナムル	ぎゅうにゅう	たまねぎ ★はくさい ★ねぎ こんにやく	こめ	594
			とりにく やきとうふ	もやし にんじん いら	じゃがいも きりふ さとう	20.9
2 (木)	ごはん	ちくわのチーズいそべあげ ひじきの炒め煮 たぬき汁	ぎゅうにゅう		こめ	698
			ちくわ あおりの こなチーズ	にんじん	こむぎこ こめあぶら	24.4
			ひじき あぶらあげ	こんにやく にんじん えのきたけ ★ねぎ だいこん しょうが	こめあぶら さとう	
3 (金)	ごはん	煮魚 菜花のごまあえ みそ汁 福豆	ぎゅうにゅう		こめ	647
			いわし	しょうが	さとう	28.1
				★なのはな ★はくさい	いりごま すりごま	
			とうふ わかめ			
6 (月)	おむぎごはん	切干大根とじゃが芋の煮物 キャベツのつるつる炒め	ぎゅうにゅう たこ	ほししいたけ にんじん	こめ むぎ	602
			ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん こんにやく	さとう ごまあぶら じゃがいも	19
7 (火)	こくさん こむぎパン	かしわのこはくあげ 和風ミネストローネ プリン	ぎゅうにゅう		こくさんこむぎパン	681
			とりにく	しょうが	でんぷん こめあぶら	29.2
			ベーコン	たまねぎ にんじん ★だいこん トマトかん	オリーブオイル	
8 (水)	ごはん	魚の照焼き 千草あえ かす汁	ぎゅうにゅう		こめ	650
			さわら		さとう でんぷん	27.9
				★ほうれんそう もやし にんじん	いりごま すりごま さとう	
9 (木)	ごはん	八宝菜 大豆とちくわの煮つけ	ぎゅうにゅう		こめ	592
			ぶたにく むきえび	たまねぎ にんじん ★はくさい もやし ほししいたけ しょうが たけのこ もやし	でんぷん こめあぶら	24.6
10 (金)	かつおの ぶりかけ ごはん	ししゃもから揚げ 白菜とツナのサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう かつおぶし あおりの		こめ さとう いりごま	605
			ししゃも		でんぷん こめあぶら	23.2
			ツナ	きゅうり ★はくさい	さとう	
13 (月)	おむぎごはん	鶏肉のパーベキューソース ワンタンスープ	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	613
			とりにく	しょうが にんにく	さとう	24
14 (火)	バターパン	チリコンカン フレンチサラダ	ぎゅうにゅう		バターパン	719
			だいたい ぎゅうミンチ	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも こめあぶら さとう	238.5
15 (水)	ごはん	焼き魚 白菜のゆかりあえ 卵スープ	ぎゅうにゅう		こめ	612
			さば			28.3
			しらす	★はくさい しそ		
16 (木)	おむぎごはん	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	686
			とりにく だっしふんにゅ う こなチーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー	じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ	21.3
17 (金)	ごはん	きびなごのチーズ揚げ みそ汁	ぎゅうにゅう だいたい あぶらあげ	にんじん ごぼう ほししいたけ さんどまめ	こめ さとう	580
			きびなご たまご こなチーズ	ねぎ しょうが	こむぎこ こめあぶら コーンスターチ	23
			わかめ	にんじん たまねぎ ★キャベツ		
20 (月)	けんまい いりご はん	麻婆だいこん じゃこのカレー風味あげ	ぎゅうにゅう		こめ げんまい	605
			ぶたミンチ	しょうが にんにく ★だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いら	こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	21.4
21 (火)	こくさん パン	マカロニグラタン 野菜いっぱいスープ	ぎゅうにゅう		こくとうパン	678
			とりにく むきえび チーズ ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース コーン	マカロニ こめあぶら バター こむぎこ	28.3
22 (水)	おむぎごはん	魚の竜田揚げ 野菜炒め みそ汁	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	659
			つばす	しょうが	こめあぶら でんぷん	25
				★キャベツ にんじん もやし いら		
24 (金)	みそカツ丼	みそカツ丼 白菜スープ	ぎゅうにゅう		こめ	674
			とりにく たまご	にんにく ★キャベツ にんじん	こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら すりごま	30.5
27 (月)	おむぎごはん	かんとう煮 もやしの甘酢煮	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	607
			とりにく なまあげ ちくわ さつまあげ	こんにやく にんじん ★だいこん	じゃがいも さとう	24
			ツナ	もやし にんじん	さとう	
28 (火)	きなこ セルフ サンド	セルフサンド(ドライカレー) 親子スープ	ぎゅうにゅう きなこ		こがたパン さとう こめあぶら	581
			ぎゅうミンチ ひよこまめ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく ★キャベツ	テーブルロール こめあぶら	24.8
		たまご とりにく	★ほうれんそう にんじん	じゃがいも でんぷん		

※★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。