

令和5年度 4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 体をつくる基になる	からだ 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
14 (金)				ぎゅうにゅう		こめ	610
			とりそばろ丼の具	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	さとう	
			もやしのごまあえ		キャベツ もやし にんじん	いりごま	
17 (月)				ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	594
			切りほしだいこんとじゃがいもの煮物	ぶたにく	きりほしだいこん 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 いら	こめあぶら さとう	
18 (火)				ぎゅうにゅう		ミルクパン	688
			チキンカツクテルソース	とりにく たまご		こむぎこ パンこ さとう	
			野菜いっぱいスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	こめあぶら	
19 (水)			1年生給食開始	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	694
			ポークカレー	ぶたにく 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 トマトペースト	じゃがいも バター こめあぶら こむぎこ	
			フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん		
20 (木)				ぎゅうにゅう		こめ げんまい	650
			マーボー豆腐	とうふ ぶたミンチ	たまねぎ にんじん たけのこ いら ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごまあぶら こめあぶら	
			きびなごの南蛮漬け	きびなご		こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう	
21 (金)				ぎゅうにゅう あぶらあげ	★たけのこ にんじん	こめ	554
			キャベツのツナ炒め	ツナ	キャベツ いら	ごまあぶら さとう いりごま	
			かきたま汁	たまご とうふ わかめ	にんじん ねぎ	でんぷん	
24 (月)				ぎゅうにゅう		こめ	652
			かしわのこはくあげ	とりにく	しょうが	こめあぶら でんぷん	
			キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ にんじん	こめあぶら	
25 (火)				ぎゅうにゅう		こめ	657
			スパゲッティミートソース	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ パセリ トマトピューレ	スパゲッティ こめあぶら オリーブオイル	
			野菜炒め		キャベツ にんじん もやし いら	こめあぶら	
26 (水)				ぎゅうにゅう		こめ	600
			八宝菜	ぶたにく えび	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ ほししいたけ	こめあぶら でんぷん	
			大豆のいそ煮	だいず ひじき		さとう	
27 (木)				ぎゅうにゅう しらすぼし たまご	★たけのこ にんじん ほししいたけ ふき	こめ さとう	553
			キャベツと鶏肉のみそ炒め	とりにく	しょうが にんにく キャベツ ピーマン	こめあぶら	
			すまし汁	とうふ	えのきだけ ねぎ		
28 (木)				ぎゅうにゅう		こめ	654
			焼き魚	さば			
			糸こんにゃくと大豆の煮物	だいず ぶたにく	いとこんにゃく さんどまめ にんじん しょうが	こめあぶら さとう	
	みそ汁	わかめ	キャベツ たまねぎ ねぎ				

★は地元産食材が納入される予定です。 ※食材は天候等により変更となる場合があります。