

令和5年度 5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	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 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	679	
			キムチ肉じゃが	ぶたにく	こんにゃく ★たまねぎ にんじん にはら はくさいキムチ		じゃがいも こめあぶら さとう
			もやしとツナのソテー	ツナ	にんじん もやし		こめあぶら さとう
2 (火)	コッペパン	牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン	639	
			ポークビーンズ	だいず ぶたにく	★たまねぎ にんじん		じゃがいも こめあぶら さとう
			フレンチサラダ	ハム	キャベツ コーン にんじん		さとう こめあぶら
8 (月)	ごもくごはん	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう	こめ	660	
			じゃが芋と厚揚げの煮物	とりにく なまあげ	★たまねぎ にんじん さやいんげん		じゃがいも こめあぶら さとう
			もやしのカレーソテー		もやし パセリ		こめあぶら
9 (火)	あじつけパン	牛乳	ぎゅうにゅう		あじつけパン	665	
			チキンの香草焼き	とりにく	パセリ にんにく		パンこ オリーブオイル
			糸寒天のスープ	かんてん ベーコン	チンゲンサイ キャベツ にんじん ほししいたけ しょうが		ごまあぶら
10 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	556	
			きびなごのチーズ揚げ	きびなご たまご こなチーズ			こむぎこ コーンスターチ こめあぶら
			中華もやし		もやし		ごまあぶら いりごま
11 (木)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	593	
			八宝菜	ぶたにく えび	しょうが ★たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ		こめあぶら でんぷん
			大豆とちくわの煮つけ	ちくわ だいず	もやし キャベツ		さとう
12 (金)	むぎごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	656	
			チキンカレー	とりにく だしふんにゅう	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 バター こめあぶら こむぎこ
			キャベツのごまずあえ	こなチーズ	キャベツ きゅうり もやし		さとう いりごま
15 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	647	
			ソースカツ丼の具	とりにく たまご	キャベツ		こむぎこ パンこ こめあぶら さとう
			みそ汁	とうふ わかめ	ねぎ ★たまねぎ		でんぷん
16 (火)	コッペパン	牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン	661	
			もやしのカレーマヨ炒め	ハム	もやし		こめあぶら でんぷん
			ポトフ	とりにく ウィナー	★たまねぎ にんじん キャベツ		じゃがいも こめあぶら
17 (水)	げんまいいりごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん げんまい	636	
			マーボー豆腐	ぶたミンチ とうふ	しょうが にんにく ★たまねぎ にんじん たけのこ にはら		でんぷん こめあぶら
			じゃこのカレー風味揚げ	たづくり あおのり	ほししいたけ		こむぎこ こめあぶら
18 (木)	わかめごはん	牛乳	ぎゅうにゅう わかめ		こめ	597	
			筑前煮	とりにく こんにゃく ちくわ	たこのこ ごぼう にんじん グリンピース		こめあぶら さとう
			豚もやし炒め	ぶたにく	もやし にはら		こめあぶら
19 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	659	
			さばの竜田揚げ	さば	しょうが		でんぷん こめあぶら
			ひじきのガーリック炒め	ひじき ベーコン	ピーマン コーン にんにく		オリーブオイル
22 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	553	
			焼肉風炒め	とりにく	ピーマン ★たまねぎ にんじん にんにく		さとう ごまあぶら いりごま
			かきたま汁	たまご わかめ とうふ	にんじん ねぎ		でんぷん
23 (火)	こくとうパン	牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン	649	
			クリーム煮	とりにく ぎゅうにゅう	★たまねぎ にんじん パセリ		じゃがいも バターこむぎこ こめあぶら
			野菜炒め	だしふんにゅう	キャベツ にんじん もやし にはら		こめあぶら
24 (水)	わかめごはん	牛乳	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	577	
			切り干し大根とじゃが芋の煮物	こんにゃく	きりぼしだいこん にんじん		じゃがいも こめあぶら 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
25 (木)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	639	
			焼き魚(さば)	さば			
			大豆のいそ煮	だいず ひじき			さとう
26 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	628	
			かしわのこはくあげ	とりにく	しょうが		でんぷん こめあぶら
			三色野菜のナムル		もやし にんじん にはら		ごまあぶら いりごま
29 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	595	
			豆腐の五目煮	とうふ とりにく ひじき	にんじん ★たまねぎ ごぼう		こめあぶら さとう
			キャベツのつるつる炒め	ベーコン	キャベツ にはら		マロニー こめあぶら さとう
30 (火)	ココアパン	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	545	
			セルフサンド(ドライカレー)	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		ロールパン こめあぶら
			野菜いっぱいスープ	ベーコン	★たまねぎ キャベツ にんじん		
31 (水)	ひじきごはん	牛乳	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん グリンピース	こめ こめあぶら さとう	662	
			ちくわのチーズいそべあげ	ちくわ あおのり こなチーズ			こむぎこ こめあぶら
			みそ汁	とうふ わかめ	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。