

令和5年度 6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 (木)	ごはん	牛乳 かしわのこはくあげ はりはりキムチ じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう	しょうが	こめ	711
			とりにく	きりぼしだいこん はくさいキムチ にはら	でんぷん こめあぶら	27.9
			しらすばし	★たまねぎ	こめあぶら	
2 (金)	ごはん	牛乳 ツナとコーンのピラフ オニオンスープ	ツナ ぎゅうにゅう	コーン	こめ	593
			さわら	パズル パセリ にんにく	パンこ オリーブオイル	25
			ベーコン	★たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう	こめあぶら	
5 (月)	ごはん	牛乳 小松菜豚みそ丼の具 まわかめのすまし汁	ぎゅうにゅう	こまつな きりぼしだいこん もやし にんじん	こめ	597
			ぶたにく	えのきたけ ねぎ	さとう いりごま でんぷん ごまあぶら	22.8
			くきわかめ とうふ			
6 (火)	ごはん	牛乳 豆のミネストローネ キャベツのソテー 抹茶プリン	ぎゅうにゅう	にんにく ★たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマトかん	コッペパン	587
			おおふくまめ ベーコン	キャベツ にんじん	こめあぶら	23.5
			ベーコン	まっचा	プリンのもと	
7 (水)	ごはん	牛乳 きびなごのチーズ揚げ 小松菜のみそ汁	たご ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん	こめ	569
			きびなご たまご こなチーズ	こまつな	こむぎこ コーンスターチ こめあぶら	25.7
			あぶらあげ		★じゃがいも	
8 (木)	ごはん	牛乳 八宝菜 大豆のいそ煮	ぎゅうにゅう	★たまねぎ にんじん キャベツ もやし しょうが たけのこ ほししいたけ	こめ	600
			だいず ひじき		でんぷん こめあぶら でんぷん	24.7
			ぎゅうにゅう		さとう	
9 (金)	ごはん	牛乳 焼き魚(ししゃも) 野菜のごま炒め とうふのみそ汁	ししゃも		こめ	570
			しらすばし	ほうれんそう キャベツ コーン	いりごま こめあぶら	23.2
			とうふ わかめ	ねぎ		
12 (月)	ごはん	牛乳 鶏肉のさっぱり煮 もやしのナムル風 かきたま汁	とりにく	しょうが にんにく	こめ	578
			ちくわ	もやし ほうれんそう	さとう	23.5
			たまご とうふ わかめ	にんじん ねぎ	ごまあぶら	
13 (火)	ごはん	牛乳 焼きコロッケ 野菜いっぱいスープ	ぎゅうにゅう	★たまねぎ	バターパン	668
			ぎゅうミンチ ぶたミンチ とうにゅう	★たまねぎ にんじん キャベツ	★じゃがいも パンこ こめあぶら さとう	21.4
			ベーコン			
14 (水)	ごはん	牛乳 ドライカレー 糸寒天のスープ	ぎゅうにゅう	★たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	こめ むぎ	600
			ひよこまめ ぎゅうミンチ	チンゲンサイ キャベツ にんじん	こめあぶら	21.5
			ベーコン いとかんてん	ほししいたけ しょうが	ごまあぶら	
15 (木)	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 ひじきのソテー わかめ 野菜のすまし汁	さば	しょうが	こめ	598
			ひじき	にんじん コーン にはら	さとう	22.5
			わかめ	★たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ	さとう こめあぶら	
16 (金)	ごはん	牛乳 鶏肉の南蛮漬け 三色野菜炒め たまねぎのみそ汁	とりにく		こめ	636
			とりにく	もやし にんじん にはら	こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう	26.2
			わかめ とうふ	★たまねぎ ねぎ	ごまあぶら	
19 (月)	ごはん	牛乳 チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	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	こめ むぎ	686
			こなチーズ	みかんかん	★じゃがいも バター こめあぶら	21.3
			ヨーグルト		こむぎこ	
20 (火)	ごはん	牛乳 チリコンカン カントリーポテト	ぎゅうにゅう	★たまねぎ にんじん にんにく	ミルクパン	724
			だいず ぎゅうミンチ		★じゃがいも こめあぶら さとう	28
			こなチーズ		★じゃがいも こめあぶら	
21 (水)	ごはん	牛乳 魚フライカクテルソース添え ひじきのガーリック炒め キャベツとたまねぎのみそ汁	さわら たまご		こめ	668
			ひじき ベーコン	ピーマン コーン にんにく	こむぎこ パンこ さとう こめあぶら	26
			わかめ	キャベツ ★たまねぎ ねぎ	オリーブオイル	
22 (木)	ごはん	牛乳 じゃがいものあんかけ キャベツのツナ炒め	わかめ ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ★たまねぎ ほししいたけ しょうが	こめ むぎ	614
			ぶたミンチ	キャベツ にはら	★じゃがいも でんぷん ごまあぶら	19.4
			ツナ		さとう こめあぶら	
23 (金)	ごはん	牛乳 ちくわのチーズいそべあげ きゅうりのヘルシーソテー かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう		こめ	668
			ちくわ あおのり こなチーズ		こむぎこ こめあぶら	22.5
			かんてん	★きゅうり	ごまあぶら さとう	
26 (月)	ごはん	牛乳 麻婆なす じゃこのカレー風味あげ	ぎゅうにゅう	★なす ★たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にはら にんにく しょうが	こめ	589
			ぶたミンチ		こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	21.3
			たづくり あおのり		こむぎこ こめあぶら	
27 (火)	ごはん	牛乳 ジャムサンド ポテトチャウダー 野菜炒め	ぎゅうにゅう	★たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	コッペパン いちごジャム	590
			ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし にはら	★じゃがいも こめあぶら こむぎこ バター	21.3
			だしふんにゅう ひよこまめ		こめあぶら	
28 (水)	ごはん	牛乳 魚の甘酢ソースかけ もやしとツナのソテー キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう	しょうが ねぎ	こめ	674
			はまち		こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう	27.5
			ツナ	にんじん もやし	ごまあぶら	
29 (木)	ごはん	牛乳 かしわの照焼き 夏野菜のみそ炒め もずくスープ	とりにく	しょうが にんにく	こめ	662
			ぶたミンチ	★なす ピーマン にんにく	さとう いりごま	28
			もずく とうふ たまご	ねぎ	ごまあぶら さとう こめあぶら	
30 (金)	ごはん	牛乳 切り干し大根とじゃがいもの煮物 もやしのカレーソテー 水無月	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	628
			ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん こんにやく	★じゃがいも こめあぶら さとう	19.3
			あずき	もやし パセリ	こめあぶら	
					こむぎこ しょうしんこ さとう	

★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。