令和5年度 7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 笠 名			業 な 働 き と 材 料 名 栄養価			
3			瞅 五 名		なをつくる墓になる	なの調子を整える基になる	エネルギーの墓になる	エネルギー
3		主食	牛乳	主菜・副菜・汁物など	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
(月) ************************************			7		ぎゅうにゅう		., .= -	
日 10 10 10 10 10 10 10	3			スープカレー	とりにく	7.1.2.1.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.2.		
	(日)		431	しょうがいた				
(火) 2 10 10 2 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10	(11)	むさくはん		きゅうりの生姜炒め	ギゅうにゅう	Remain Cally		20.0
(火) コンドゥ	4	こがたパン		tra		★ なす ★たまねぎ コーン		662
10 10 10 10 10 10 10 10			华乳		ベーコン ツナ	ズッキーニ トマトかん パセリ	こめあぶら	
14 14 14 14 14 14 14 14	(火)			野菜炒め		キャベツ にんじん にら もやし	こめあぶら	24.2
(水) 201	_		4		ぎゅうにゅう		· ·	657
大型	5			とり どん ぐ 乳名でも大き	ベーコン ツナ			
大きな					だいず ひじき	スッキーー トマトかん ハゼリ		
	(水)	ごはん				A - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 - 1 -	(2)	29
(木) (ボルス) (ボルム)				みそ汁		★玉ねさ かはらや	3 4 1 × 1 + 1 ×	
(木) ************************************	6		43			★かす ★たまわぎ ほしいたけ にら		
				麻婆なす				
10 おしのカレーソテー もやし パセリ こめあぶら さとう 570 100	(木)	げんまいいりごはん	.46	きびなごのチーブ提げ			こむぎこ こめあぶら	
10	7		特别	CO &C 07 7 7 130 17			こめ	570
(金) ではん できがく くきわかめ にんじん ねぎ ほししいたけ こめこマクロニ こめ むぎ からにゅう とりにく こなチーズ 大きねぎ にんじん にんにく 大じゃがいも チャツネ こめあぶら こむぎこ パター フルーツのヨーグルトあえ ヨーグルト みかんかん あじつけべシ ラクトュイユグラタン ウインナー チーズ 大きねぎ ズッキーニトマトかん にんにく パセリ 大じゃがいも オリーブオイル (火) あいっしい デ薬しっぱいスープ ベーコン 大きねぎ キャベツ にんじん こめあぶら さむぎこ パシー 22.2 ぎゅにゅう こめ こむぎこ パンこ さとう こめあぶら しょうが セロリートマトベースト しゃがいも オリーブオイル (火) デ薬しっぱいスープ ベーコン 大きねぎ キャベツ にんじん こめあぶら さとう こめ 737 ひじきの労め煮 ひじき あぶらあげ にんじん こめあぶら さとう こめんがら さとう ただまめ こめ たまねぎ ねぎ だゅうにゅう えだまめ こめ こめがら さとう 28.4 グーグ とりご、わかめ 大きねぎ ねぎ だんじん たんじん こめあぶら さとう 28.1 とかがしとがらしてぼう にんじん たんじん ねぎ しょうが たんじん ねぎ しょうが こめ むぎ さんじゃく うきこんにゃく カかめ きゅうにゅう こめ どう でんぶん まんじゃがいも こめあぶら こめ 580 とりご カかめ ぎゅうにゅう こめ さき とうこんにゃく カかめ ぎゅうにゅう こめ まざ とりごんにゃく カかめ きゅうにゅう きりぼしだいこん にんじん ねぎ しょうが たんじん ねぎ しょうが こめ むぎ きんじゃがいも こめあぶら さとう こめ とう 580 とりこんにゃく カかり きゅうにゅう きりぼしだいこん にんじん 大きんがいも こめあぶら さとう こんにゃく カかり きゅうにゅう きりぼしだいこん にんじん 大き でんいも こめもぶら さとう こんにゃく カかり きゅうにゅう きりぼしだいこん にんじん 大しゃがいも こめあぶら こもんにゃく ちこんにゃく ちこんにんにんにんにんにんにんにんにんにんにんにんにんにんにんにんにんにんにんに				なんばんづ			- ' '	
(金) ごはん				もやしのカレーソテー		もやし パセリ		
10 10 10 10 10 10 10 10					くきわかめ	にんじん ねぎ ほししいたけ		
(月) ロップルト				<u> ТУЛ</u>	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	
(月) ロップロレー	10	むぎごはん	耕		とりにく こなチーズ	★たまねぎ にんじん にんにく		
11	/ FI \			* *			こめあぶら こむぎこ バター	
11	(月)			フルーツのヨーグルトあえ		みかんかん	4.12 0-	21.3
(火) シレコルン	11	あじつけべシ	特別			★かす ★たまれぎ ブッキー・		610
12 ぎゅにゅう こめ こが こが こが こが こが こが こが	• •			ラタトュイユグラタン	ウインナー チーズ		★じゃがいも オリーブオイル	
12 ぎゅにゅう こめ 737 12 13 14 14 14 14 14 14 14	(火)			_{やさい} 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		22.2
(水) ごはん フリン・カクテルソース とりにく たまご しんじん こめあぶら さとう こめあぶら さとう フリン・カクテルソース ひじき あぶらあげ にんじん こめあぶら さとう 28.4 とうふ わかめ ★たまねぎ ねぎ こめ 590 株主魚(鯖) さば こめ こめ こめ 590 大き魚(鯖) さば まんがんじとうがらし ごぼう にんじん こめあぶら さとう こめあぶら さとう こめあぶら さとう こんじん とうがん にんじん ねぎ しょうが でんぷん しらすぼし さりミンチ とうがん にんじん ねぎ しょうが こめ まざ すりましたんじん カかめ ぎゅうにゅう こめ むぎ きりぼしだいこん にんじん つきこんにゃく カかがし こめあぶら さとう 580 かん ぎしゃがいも こめあぶら さとう カかめ ぎゅうにゅう カかめ ぎゅうにゅう こめ むぎ ちゅうにゅう ちりぼしだいこん にんじん カビャがいも こめあぶら ちきり でんぱん フきこんにゃく	12				ぎゅにゅう		こめ	737
13 ではん スペデー とうふ わかめ ★たまねぎ ねぎ こめ 590				チキンカツ カクテルソース	とりにく たまご		こむぎこ パンこ さとう こめあぶら	
13 ではん スペデー とうふ わかめ ★たまねぎ ねぎ こめ 590	(水)	ごはん	特别	ひじきの炒め者	ひじき あぶらあげ	にんじん	こめあぶら さとう	28.4
13 ぎゅうにゅう えだまめ					とうふ わかめ	★たまねぎ ねぎ		
13 大夫 (株) 大夫 (株) 大夫 (大) 大夫 (大) 大夫 (大) 大夫 (大) (大) 大夫 (大)	13	(Free man)	47	<i>σ</i> (7)	ぎゅうにゅう	えだまめ	こめ	590
(木) まんがんじとうがらし ごぼう にんじん こめあぶら さとう 万願寺唐辛子とじゃこの炊いたん しらすぼし にんじん とりぎンチ とりぎンチ とりずん にんじん ねぎ しょうが こめ むぎ わかめ ぎゅうにゅう こめ むぎ きりぼしだいこん にんじん かじゃがいも こめあぶら さとう 28.1				や ざかなさば (
(本) にようがん にんじん ねぎ しょうがん 冬瓜のそぼろ汁 とりミンチ しょうが にんじん ねぎ しょうが こめ むぎ わかめ ぎゅうにゅう こめ むぎ サリエー し大根とじゃがいもの煮物 ぶたにく きりぼしだいこん にんじん 力きこんにゃく さとう 580	(木)						こめあぶら さとう	28.1
本だまかでは、								
14 わかめ ぎゅうにゅう こめ むぎ				とうがん しる しる 冬瓜のそぼろ汁	とりミンチ		でんぷん	
切手し大根とじゃがいもの煮物がたにくっきこんにゃくっさとう			特别		わかめ ぎゅうにゅう			580
	14	0		まりぼ だいこん 切干し大根とじゃがいもの煮物	ぶたにく			
	(金)	わかめごはん		きゅうりの中華炒め			ごまあぶら さとう	18.5

★は地元産野菜が入る予定です。食材は天候等により変更になる場合があります。

献立表・食育だよりのペーパーレス化について

本校ではすでに5月よりペーパーレス化を進めているところでありますが、学校だよりに続き、献立表・食育だよりについても紙の配布をとり やめ、今まで通りホームページに掲載します。紙の配布を希望されるご家庭は、職員室前に置きますので、ご自由にお持ち帰りください。