

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
3 (月)			スープカレー	ぎゅうにゅう	★たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトペースト	こめ むぎ	585
			きゅうりの生姜炒め	とりにく	★きゅうり しょうが	★じゃがいも こめあぶら こむぎこ	
4 (火)			夏パスタ	ぎゅうにゅう	★なす ★たまねぎ コーン ズッキーニ トマトかん パセリ	こがたパン	662
			野菜炒め	ベーコン ツナ	キャベツ にんじん いら もやし	スパゲッティ オリーブオイル こめあぶら	
5 (水)			とろろ鶏そぼろ丼の具	ぎゅうにゅう		こめ	657
			大豆の磯煮	ベーコン ツナ	★なす ★たまねぎ コーン ズッキーニ トマトかん パセリ	スパゲッティ オリーブオイル こめあぶら	
			みそ汁	だいず ひじき	★玉ねぎ かぼちゃ	さとう	29
6 (木)			麻婆なす	ぎゅうにゅう		こめ げんまい	621
			きびなごのチーズ揚げ	ぶたミンチ	★なす ★たまねぎ ほししいたけ いら にんじん にんにくしょうが たけのこ	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	
7 (金)			あじの南蛮漬け	ぎゅうにゅう		こめ	570
			もやしのカレーソース	あじ		こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう	
			七タ汁	くきわかめ	もやし パセリ	こめあぶら	
10 (月)			チキンカレー	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	686
			フルーツのヨーグルトあえ	とりにく こなチーズ だっしふんにゅう	★たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリー トマトペースト	★じゃがいも チャツネ こめあぶら こむぎこ バター	
11 (火)			ラトデュユグラタン	ぎゅうにゅう		あじつけパン	610
			野菜いっぱいスープ	ウインナー チーズ	★なす ★たまねぎ ズッキーニ トマトかん にんにく パセリ	★じゃがいも オリーブオイル	
12 (水)			チキンカツ カクテルソース	ぎゅうにゅう		こめ	737
			ひじきの炒め煮	とりにく たまご		こむぎこ パンこ さとう こめあぶら	
			みそ汁	ひじき あぶらあげ	にんじん	こめあぶら さとう	
13 (木)			焼き魚(鯖)	ぎゅうにゅう	えだまめ	こめ	590
			万願寺唐辛子とじゃこの炊いたん	さば			
			冬瓜のそぼろ汁	しらすぼし	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	
	とりミンチ	とうがん にんじん ねぎ しょうが	でんぷん				
14 (金)			きりぼし大根とじゃがいもの煮物	わかめ ぎゅうにゅう		こめ むぎ	580
			きゅうりの中華炒め	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん つきこんにやく	★じゃがいも こめあぶら さとう	
					★きゅうり もやし	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・食育だよりにし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。