



令和5年度 8・9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	こん だて めい 献 立 名			主 な 働 き と 材 料 名			栄 養 価	
				かたが 体をつくる基になる	かたが 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	
	しゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさい しるもの 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	
30 (水)			かしわのこはくあげ	ぎゅうにゅう		こめ	652	
			ひじきのソテー	とりにく	しょうが	こめあぶら でんぷん		
			キャベツと人参のみそ汁	ひじき	にんじん コーン いら	さとう こめあぶら		23.3
31 (木)			野菜カレー	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	655	
			きゅうりのしょうが炒め	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 ★なす かぼちゃ ピーマン セロリ トマトペースト にんにく しょうが	こむぎこ バター こめあぶら チャツネ		21.4
			焼きウインナー	チキンウインナー	きゅうり しょうが	ごまあぶら さとう		
1 (金)			切干大根とわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ツナ	コーン	こめ	621	
			みかんの缶詰	あぶらあげ わかめ	きりぼしだいこん たまねぎ	さとう		22.7
			焼きとうもろこし	ふたにく	とうもろこし	じゃがいも		
4 (月)			切干大根とじゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう わかめ		こめ おぎ	574	
			きゅうりのヘルシーソテー	かんでん	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		18.1
			なすのシチュー	ふたにく	★なす たまねぎ にんじん	ごまあぶら さとう		
5 (火)			焼きとうもろこし	ぎゅうにゅう		あじつけパン	659	
			ゴージャチャンプルー	ぎゅうにゅう ふたにく	たけのこ たまねぎ にんじん たまねぎ しめじ	こめ もちごめ ごまあぶら さとう		23.9
			じゃがいものみそ汁	ふたにく どうふ たまご かつおぶし	ゴージャ	ごまあぶら		
6 (水)			とびうおのフライ カクテルソースかけ	ぎゅうにゅう わかめ		こめ おぎ	617	
			ピリ辛せんい	ふたにく	たけのこ いとこんにやく いら もやし にんじん しょうが	こむぎこ パンこ こめあぶら さとう		25.2
			キャベツのみそ汁	とうふ わかめ	キャベツ ねぎ	さとう ごまあぶら		
7 (木)			肉みそ丼の具	ぎゅうにゅう		こめ	629	
			もやしスープ	ふたミンチ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しょうが にんにく キャベツ	こめあぶら いりごま さとう でんぷん		607
			マーボーなす	ふたミンチ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ★なす いら	こめ げんまい		
8 (金)			じゃこのカレー風味揚げ	ぎゅうにゅう		こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	589	
			スパゲッティミートソース	ふたづくり あおのり		こむぎこ こめあぶら		21.3
			野菜炒め	ぎゅうにゅう		こがたパン		
11 (月)			スパゲッティミートソース	ぎゅうにゅう		こがたパン	675	
			野菜炒め	ぎゅうミンチ ふたミンチ	たまねぎ トマトピューレー パセリ	スパゲッティ こめあぶら オリーブオイル		27.2
			チキンカレー	ぎゅうにゅう		こがたパン		
12 (火)			野菜炒め	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 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	696	
			フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	りんごかん パインかん	こめあぶら さとう		21.2
			さんまの筒煮	さんま		こめ		
13 (水)			カラフルきんぴら	ベーコン	ごぼう にんじん いとこんにやく ピーマン	こめあぶら さとう	695	
			玉ねぎのみそ汁	とうふ わかめ	ねぎ たまねぎ			24.5
			ホルモン揚げ	ぎゅうにゅう		こめ		
14 (木)			ホルモン揚げ	ちくわ たまご		こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	633	
			ひじきの炒め煮	ひじき あぶらあげ	にんじん	さとう こめあぶら		19.8
			野菜のすまし汁	わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん えのき			



日付 曜日	献立名		主 なる 働 き と 材 料 名			栄養価	
	主 食	牛 乳	体をつくる基になる		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	
19 (火)	コッペパン	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン	568	
			なすのミートグラタン	チーズ ぎゅうミンチ ぶたミンチ	★なす たまねぎ トマトピューレ パセリ		こめあぶら
			野菜いっぱいスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん		
20 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	606	
			魚の竜田揚げ	さば	しょうが		こめあぶら でんぷん
			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
21 (木)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	575	
			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 もやし キャベツ		こめあぶら でんぷん
			大豆の磯煮	だいず ひじき			さとう
22 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ げんまい	621	
			くじらの甘酢かけ	くじらにく	しょうが		こめあぶら こむぎこ でんぷん 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
25 (月)	わかめごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	コッペパン	614	
			じゃがいものあんかけ	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン しょうが		じゃがいも でんぷん ごまあぶら さとう こめあぶら
			キャベツのツナ炒め	ツナ	キャベツ にら		ごまあぶら さとう いりごま
26 (火)	バターパン	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	バターパン	697	
			ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ		じゃがいも こめあぶら さとう
			豚もやし炒め	ぶたにく	もやし にら		こめあぶら さとう
27 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	609	
			焼き魚	ししゃも			
			夏野菜の白みそだれ	たまご とうふ わかめ	かぼちゃ ★なす さやいんげん		さとう いりごま こめあぶら
28 (木)	ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	こめ	619	
			ドライカレー	ひよこまめ ぎゅうミンチ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく		こめあぶら
			ワントンスープ	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし		ワントンのかわ ごまあぶら
29 (金)	きのこ ぶたどん	牛乳	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ	703	
			はりはりキムチ	しらすぼし	きりぼしだいこん キムチ にら		こめあぶら
			みたらしだんご				じょうしんこ しらたまこ さとう でんぷん

★は地元産野菜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。

9月の献立より「じゃこのカレー風味揚げ」を紹介します。魚料理のときは残食が多めですが、このメニューは

大人気でいつも完食です！

～じゃこのカレー風味揚げ

【材料(5人分)】

- 煮干し 25～30g
- カレー粉 小さじ1/2
- 青のり 小さじ1
- 水 大きじ2強
- 小麦粉 大きじ1.5

【作り方】

- ①カレー粉・青のり・水・小麦粉で衣を作る。(衣の固さは水の量で調整します)
- ②じゃこ衣を混ぜ、油に入れて散らして揚げる。(衣と混ぜてすぐに油に入ると散らしやすいです)

揚げ物は手間がかかり、面倒な印象がありますが、じゃこのカレー風味揚げは使う食材の種類が少なく、火も通りやすいため、短時間で作ることができます！

カルシウムもたっぷり、成長期のお子さんにはピッタリです！

