



令和5年度 11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 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	646
			さつまいもの天ぷら			さつまいも こめあぶら こむぎこ	
			きりぼしだいこんの炒めナムル みそ汁	ぶたミンチ とうふ わかめ	きりぼしだいこん にんじん たらねぎ ねぎ たまねぎ	さとう ごまあぶら いりごま	19.6
2 (木)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	632
			かしわの照焼き 大豆の磯煮	とりにく だいず ひじき	しょうが にんにく	さとう いりごま	
			ニラたまスープ	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん たら	じゃがいも でんぷん	25.5
6 (月)	わかめ ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	555
			だいこんぶたにくに大根と豚肉の煮つけ もやしのナムル	ぶたにく ちくわ	にんにく しょうが だいこん にんじん こんにゃく グリンピース	ごまあぶら さとう こめあぶら ごまあぶら いりごま	
							19.5
7 (火)	コッペパン	牛乳		ぎゅうにゅう		コッペパン いちごジャム	634
			ツナポテトのマヨチーズ焼き	おおふくめめ ツナ チーズ	たまねぎ パセリ	じゃがいも	
			チンゲン菜のスープ	ぶたにく	チンゲンサイ たけのこ たまねぎ にんじん しょうが		24.7
8 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	693
			ちくわのチーズいそべ揚げ	ちくわ あおのり チーズ		こむぎこ こめあぶら	
			ピリ辛せんい みそ汁	ぶたにく あぶらあげ	こんにゃく たけのこ もやし にんじん たら しょうが	さとう ごまあぶら	25.1
9 (木)	おぎごはん	牛乳		ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトペースト	こめ むぎ こむぎこ バター こめあぶら	674
			ハッシュドビーフ 白菜とツナのサラダ	ツナ		さとう	22.3
10 (金)	まいたけ ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ごぼう にんじん まいたけ	こめ こめあぶら さとう	617
			はたはたのからあげ	はたはた		こめあぶら でんぷん	
			のっぺい汁	ぶたにく ちくわ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さといも でんぷん	25.4
13 (月)	ピビンバ	牛乳		ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ	にんにく ねぎ ほうれんそう もやし	こめ ごまあぶら さとう	551
			ぶたミンチ	ぶたミンチ	だいこん にんじん	いりごま	
			わかめスープ	わかめ	コーン ねぎ しょうが		20
14 (火)	ぜんりゅう うふんパン	牛乳		ぎゅうにゅう		ぜんりゅううふんパン	692
			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	
			野菜いっぱいスープ ココアプリン	ベーコン だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ	プリンのもと	30
15 (水)	けんまい いりごま	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ げんまい	675
			まーぼー豆腐 麻婆豆腐	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 ほししいたけ たら	こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	
			きびなごのチーズ揚げ	きびなご たまご チーズ		こむぎこ こめあぶら	29
16 (木)	おぎごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ むぎ	693
			チキンカレー	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 セロリー にんにく しょうが トマトペースト	じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ	
			フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	ももかん みかんかん		21.3
17 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	686
			さばの竜田揚げ	さば	しょうが	こめあぶら でんぷん	
			ぶどう豆 豚汁	だいず ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん ねぎ	さとう	28.9



令和5年度 11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	
			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	
	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
20 (月)	ごはん	牛乳	肉じゃが カラフルおひたし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく はなかつお	たまねぎ にんじん こんにやく グリーンピース コーン にんじん はくさい こまつな	こめ じゃがいも こめあぶら さとう	608 20.7
21 (火)	ごはん	牛乳	チキンのオレンジソース ポテトチャウダー	とりにく ベーコン だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ひよこまめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	こめ じゃがいも こめあぶら マーマレード こめあぶら パター	689 32.2
22 (水)	ごはん	牛乳	焼き魚 もやしのごま和え ためき汁	ぎゅうにゅう さば	もやし キャベツ にんじん こんにやく にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	こめ こめあぶら さとう いりごま	643 27.6
24 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ焼き 千草あえ すまし汁	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん えのきたけ ねぎ	こめ さとう いりごま すりごま さとう ふ	598 24.2
27 (月)	ごはん	牛乳	かんとう煮 三色野菜のナムル	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ちくわ さつまあげ	こんにやく にんじん だいこん もやし にんじん なら	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら いりごま	598 22.7
28 (火)	ごはん	牛乳	クリーム煮 野菜炒め みかん	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ にんじん もやし なら みかん	こめ じゃがいも こめあぶら パター こめあぶら	693 23.1
29 (水)	ごはん	牛乳	魚の甘酢ソースかけ 根菜と青菜のごまみそ煮 もやしスープ	ぎゅうにゅう はまち	しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな コーン もやし ねぎ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら さとう すりごま でんぷん	642 22.7
30 (木)	ごはん	牛乳	ちゃんご鍋 大豆とじゃこの揚げ煮	ぎゅうにゅう はなかつお とりにく ぶたにく	しょうが にんにく こんにやく にんじん だいこん はくさい ねぎ	こめ でんぷん こめあぶら さとう いりごま	629 28.6

★は地元産野菜が納入される予定です。また、食材は天候等により、変更となる場合があります。

まいたけごはん

【材料 (4人分)】

- こめ 1.5カップ
- しょうゆ 小さじ 1.5
- 酒 小さじ 1
- 水
- 鶏肉 50g
- ごぼう 1/7本
- にんじん 1/3本
- 油揚げ 1/2枚
- 舞茸 1/2株
- サラダ油 小さじ 1/2
- しょうゆ 小 1.5
- 三温糖 小さじ 1
- 酒 小さじ 1
- みりん 小さじ 1/2
- 塩 小さじ 1/3

【作り方】

- ① ごぼうはささがき、にんじんは2cmのせん切りに、舞茸は手でさいておく。
- ② 油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。
- ③ こめを☆の調味料と水で炊く。
- ④ 鶏肉、ごぼう、にんじん、油揚げ、舞茸を調味料で煮含める。
- ⑤ ③のご飯に④を混ぜる。

☆

舞茸は乾煎りし、水分をとっておくと
おいしく仕上がります。