



令和5年度 10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
2 (月)	ごはん	牛乳	豆腐の五目煮 こまツナ炒め	ぎゅうにゅう とうふ ひじき とりにく	にんじん たまねぎ ごぼう ★ねぎ	こめ こめあぶら さとう	595 24.9
3 (火)	コッペパン	牛乳	秋の恵みシチュー キャベツのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン ギゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンさい キャベツ にんじん コーン	コッペパン さつまいも こむぎこ バター こめあぶら こめあぶら	626 20.7
4 (水)	こぎつね ごはん	牛乳	ちくわのカレー揚げ 野菜のすまし汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ しらすばし ちくわ	にんじん たけのこ さんどまめ わかめ	こめ さとう いりごま こむぎこ こめあぶら	667 25.1
5 (木)	ごはん	牛乳	煮魚 豚もやし炒め みそ汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく わかめ	しょうが もやし にら キャベツ たまねぎ にんじん	こめ さとう こめあぶら	604 24.8
6 (金)	ごはん	牛乳	チキンカツ カクテルソース キャベツとウインナーのソテー いとこ汁	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー あずき	きりぼしだいこん にんじん つきこんやく キャベツ チンゲンサイ ★なす かぼちゃ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう こめあぶら	724 26.4
10 (火)	こくとう パン	牛乳	コーンポテトグラタン 糸寒天のスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ギゅうにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ コーン いとかんてん チンゲンさい しょうが キャベツ にんじん ほししいたけ	こくとうパン じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	624 23.2
11 (水)	ごはん	牛乳	にしんなす キャベツのツナ炒め もずくスープ	ぎゅうにゅう にしん ツナ もずく とうふ たまご	★なす キャベツ にら ★ねぎ	こめ さとう ごまあぶら さとう いりごま でんぶん	589 22.7
12 (木)	わかめ ごはん	牛乳	きりぼし大根とじゃがいもの煮物 ひじきのガーリック炒め	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ひじき ベーコン	きりぼしだいこん にんじん こんにやく ピーマン コーン にんにく	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう オリーブオイル	587 19
13 (金)	おぎごはん	牛乳	たいいくたいかい チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう こなチーズ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ みかんかん	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ こめあぶら	686 21.3
16 (月)	とりそば うどん	牛乳	じゃがいものピリ辛炒め キャベツと玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう とりミンチ きざみのり わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ★ねぎ	こめ さとう じゃがいも ごまあぶら	581 22.4
17 (火)	こがた パン	牛乳	秋のスパゲッティ 野菜炒め	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ	★なす たまねぎ パセリ トマトピューレー にんじん もやし にら	こがたパン スパゲッティ こめあぶら オリーブオイル ごまあぶら いりごま	683 26.7
18 (水)	げんまい いりごはん	牛乳	麻婆豆腐 じゃこのカレー風味揚げ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ たづくり あおのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ にら ほししいたけ	こめ げんまい でんぶん こめあぶら こむぎこ こめあぶら	643 26.7
19 (木)	ぶたキムチ ごはん	牛乳	きびなごのチーズ揚げ 玉ねぎのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご たまご こなチーズ とうふ わかめ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ ★ねぎ	こめ こめあぶら こむぎこ こめあぶら	581 25.3
20 (金)	ごはん	牛乳	ほうぼうさい 八宝菜 大豆のいし煮	ぎゅうにゅう おきえび ぶたにく だいず ひじき	にんじん ほししいたけ たまねぎ しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし しょうが たけのこ ほししいたけ	こめ こめあぶら でんぶん さとう	581 22.7



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
23 (月)	わかめ ごはん	牛乳	大根と豚肉の煮つけ もやしとツナのソテー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく	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	こめ むぎ さとう ごまあぶら	559 19.9
24 (火)	ミルク パン	牛乳	さつまいもと大豆の揚げ煮 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう だいず 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	ミルクパン さつまいも でんぶ さとう こめあぶら ワンタンのかわ ごまあぶら	638 21
25 (水)	ごはん	牛乳	ユースリンチー 油淋鶏 もやしのカレーソテー キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	★ねぎ しょうが にんにく もやし パセリ たまねぎ ★ねぎ	こめ でんぶ ごまあぶら さとう こめあぶら	667 25.4
26 (木)	ごはん	牛乳	さかな てりや 魚の照焼き ごもくきんぴら じゃが芋のみそ汁	ぎゅうにゅう さわら ちくわ あぶらあげ	さばう にんじん こんにゃく たまねぎ	こめ さとう でんぶ じゃがいも じゃがいも	640 25.2
27 (金)	さつまいも ごはん	牛乳	あつあ 厚揚げの中華炒め煮 ニラたまスープ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ベーコン たまご	にんじん ★ほうれんそう しめじ にんにく たまねぎ にんじん にら	こめ さつまいも いりごま でんぶ さとう ごまあぶら じゃがいも でんぶ	582 20.8
30 (月)	ごはん	牛乳	カリカリじゃこ大豆 じゃが芋のあんかけ キャベツのつるつる炒め	ぎゅうにゅう だいず たづくり ぶたミンチ ベーコン	ピーマン にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ にら	こめ いりごま さとう じゃがいも でんぶ ごまあぶら さとう こめあぶら マロニー こめあぶら さとう	651 25.5
31 (火)	コッペ パン	牛乳	かしわのこはくあげ ABCスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ ぶどうかん	こめ こめあぶら でんぶ マカロニ こめあぶら いりごま さとう	707 27.8

★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。

10月の献立より

「秋の恵みのシチュー」のご紹介♪



〈食材〉(4人分)

- ・ベーコン…40g (1cm短冊切り)
- ・玉ねぎ…120g (約1/4個 スライス)
- ・油…適量
- ・さつまいも…240g (1cmいちょう切り)
- ・にんじん…30g (0.5cmいちょう切り)
- ・マッシュルーム…30g (スライス)
- ・チンゲン菜…30g (2cm幅に切る)
- ・バター…8g
- ★・油…6g
- ・小麦粉…16g
- ・牛乳…120g
- ・スキムミルク8g (少量の水でのばす)
- ・塩・こしょう…少々
- ・チキンブイヨン(洋風だし)…280g

〈作り方〉

- ① 鍋に油を入れ、玉ねぎの甘みがでるまで炒める。
- ② にんじんを加え炒め、チキンブイヨンを加え煮る。
- ③ ★ホワイトルウを作る。
バター・油で小麦粉を炒め、牛乳、スキムミルクでのばす。
- ④ さつまいもを入れて煮込み、調味料、マッシュルーム、ルウを加え、煮込む。
- ⑤ チンゲン菜を加えて仕上げる。

少し涼しくなってきた秋にぴったりの料理
です。
やさしい味のほっこりしたシチューです。

