



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



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 ツナ	にんにく しょうが だいこん にんじん こんにやく グリンピース にんじん もやし	こめ むぎ さとう ごまあぶら さとう こめあぶら	559 19.9
24 (火)	ミルク パン	牛乳	さつまいもと大豆の揚げ煮 ワントンスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	しょうが にんじん たげのこ ★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 でんぷん さとう こめあぶら ワントンのかわ ごまあぶら	638 21
25 (水)	ごはん	牛乳	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 でんぷん ごまあぶら さとう こめあぶら	667 25.4
26 (木)	ごはん	牛乳	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	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ	こめ さとう でんぷん 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	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 には	こめ さつまいも いりごま でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも でんぷん	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 には	こめ いりごま さとう じゃがいも でんぷん 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 でんぷん 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いちよう切り)
- ・にんじん…30g (0.5cmいちよう切り)
- ・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な料理
です。
やさしい味のほっこりしたシチューです。

