

令和5年度 12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	
1 (金)				ぎゅうにゅう		こめ	631	
			ごはん	エスカベージュ	さわら	たまねぎ にんじん パセリ		こむぎこ こめあぶら オリーブオイル さとう
				こまつな炒め 白菜スープ	ツナ ぶたにく えび	★こまつな もやし にんじん ★はくさい にんじん ほししいたけ ★ねぎ しょうが		ごまあぶら さとう すりごま でんぷん
4 (月)				ぎゅうにゅう ぶたにく	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ	こめ もちごめ さとう ごまあぶら	664	
			ごはん	かしわの甘辛煮 みそ汁	とりにく あぶらあげ	しょうが たまねぎ ★はくさい		でんぷん こめあぶら さとう じゃがいも
								こがたパン さとう こめあぶら
6 (火)				ぎゅうにゅう		こめ わぎ	578	
			ごはん	セルフサンド(シャキシャキ水菜)	ツナ	みずな たまねぎ		ロールパン
				ABCスープ	ベーコン	★キャベツ たまねぎ にんじん コーン パセリ		マカロニ こめあぶら
6 (水)				ぎゅうにゅう		こめ わぎ	740	
			ごはん	ビーフカレー	ぎゅうにく こなチーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリー		じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら
				フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん りんごかん		
7 (木)				ぎゅうにゅう わかめ		こめ わぎ	579	
			ごはん	きりぼしだいこん 切干大根とじゃが芋の煮物	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん ごんにやく		じゃがいも さとう こめあぶら
				ごま和え		★キャベツ ★ほうれんそう		いりごま
8 (金)				ぎゅうにゅう		こめ	616	
			ごはん	ししゃもからあげ	ししゃも			でんぷん こめあぶら
				タイピーエン	ぶたにく いか	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ ★ねぎ		こめあぶら ごまあぶら はるさめ
11 (月)				ぎゅうにゅう		こめ	604	
			ごはん	とりにく 鶏肉のしょうが焼き	とりにく	しょうが		さとう でんぷん
				小松菜のごま和え 根菜のみそ汁		★こまつな もやし にんじん ★だいこん にんじん ごぼう ★ねぎ		いりごま すりごま さとう さといも
12 (火)				ぎゅうにゅう		コッペパン	626	
			ごはん	ふゆやさい 冬野菜のクリーム煮	とりにく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぶ コーン パセリ		じゃがいも バター こめあぶら こむぎこ
				ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー コーン		こめあぶら さとう
13 (水)				ぎゅうにゅう		こめ	574	
			ごはん	はっぼうさい 八宝菜	ぶたにく えび	しょうが たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ たけのこ ★はくさい		こめあぶら でんぷん
				だいず 大豆のいそ煮	だいず ひじき			さとう
14 (木)				ぎゅうにゅう		こめ げんまい	605	
			ごはん	まーぼーだいこん 麻婆大根	ぶたミンチ	しょうが にんにく ★だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ いら		でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう
				じゃこのカレー風味揚げ	たづくり あおのり			こむぎこ こめあぶら
15 (金)				ぎゅうにゅう		こめ	643	
			ごはん	ヤンニョムチキン	とりにく	しょうが にんにく		でんぷん こめあぶら さとう
				さんしよくやさい 三色野菜のナムル	わかめ	もやし にんじん ★ほうれんそう		ごまあぶら いりごま
18 (月)				ぎゅうにゅう		こめ	553	
			ごはん	さかなこうさうや 魚の香草焼き	かます	パセリ にんにく		パンこ オリーブオイル
				ひじきのガーリック炒め さつま汁	ひじき ベーコン ぶたにく	ピーマン コーン にんにく ★だいこん にんじん ★ねぎ		オリーブオイル さといも
19 (火)				ぎゅうにゅう		こがたパン	642	
			ごはん	フライドチキン	とりにく			こむぎこ でんぷん こめあぶら
				やさい 野菜いっぱいスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ ★キャベツ		
20 (水)				ぎゅうにゅう		こめ	695	
			ごはん	魚の竜田揚げ	つばす	しょうが		でんぷん こめあぶら
				れんこんサラダ みそ汁	ツナ あぶらあげ	れんこん きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ ★こまつな		マヨネーズ

★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。