

令和6年度 4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	からだ 体をつくる基になる	からだ 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	
15 (月)			とろろ丼の具	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが	こめ	641	
			じゃがいものからあげ	とりにんち きざみのり		さとう		
			みそ汁	とうふ わかめ	キャベツ ねぎ	じゃがいも こめあぶら さとう		24.5
16 (火)			魚フライ カクテルソース添え	ぎゅうにゅう		コッペパン	706	
			新じゃがいもとベーコンのスープ	さわら たまご		こむぎこ パンこ こめあぶら さとう		
17 (水)			キャベツと豚肉のみそ炒め	ぎゅうにゅう あぶらあげ	★たけのこ にんじん	こめ	565	
			かきたま汁	ぶたにく	しょうが キャベツ ピーマン	こめあぶら		
				たまご とうふ わかめ	にんじん ねぎ	でんぷん		23.2
18 (木)			ポークカレー	ぎゅうにゅう		こめ おぎ	703	
			フルーツのヨーグルトあえ	ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマトペースト	じゃがいも バター こめあぶら こむぎこ		
				ヨーグルト	みかんかん			22.5
19 (金)			切干し大根とじゃがいもの煮物	ぎゅうにゅう わかめ		こめ おぎ	580	
			もやしとツナのソテー	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく	じゃがいも こめあぶら さとう		
				ツナ	にんじん もやし	さとう こめあぶら		19.6
22 (月)			麻婆豆腐	ぎゅうにゅう		こめ	643	
			じゃこのカレー風味揚げ	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ たら ほししいたけ しょうが にんにく	こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん		
				たづくり あおのり		こむぎこ こめあぶら		26.7
23 (火)			鶏肉と大豆のトマトソース煮込み	ぎゅうにゅう		ミルクパン	614	
			キャベツのソテー	とりにく	たまねぎ にんじん トマトかん	こめあぶら さとう こめこ		
24 (水)			かしわのこはくあげ	ぎゅうにゅう しらずぼし たまご きざみのり	★たけのこ にんじん ほししいたけ ふき	こめ さとう こめあぶら	648	
			すまし汁	とりにく	しょうが	こめあぶら でんぷん		
				わかめ	たまねぎ キャベツ えのき にんじん			25.3
25 (木)			八宝菜	ぎゅうにゅう		こめ	574	
			大豆のいそ煮	ぶたにく えび	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ ほししいたけ	こめあぶら でんぷん		
26 (金)			魚の竜田揚げ	ぎゅうにゅう		こめ	615	
			もやしのごま和え	さば	しょうが	こめあぶら でんぷん		
			みそ汁	とうふ わかめ	キャベツ もやし にんじん	いりごま		24.5
30 (火)			スパゲッティミートソース	ぎゅうにゅう		こがたパン	671	
			フレンチサラダ	ぎゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ パセリ トマトピューレ	スパゲッティ こめあぶら オリーブオイル		
				ハム	キャベツ きゅうり にんじん	さとう こめあぶら		27.3

★は地元産食材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。

