

令和6年度 5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	675
			魚の甘酢ソースかけ	はまち	しょうが ねぎ	こむぎこ だんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう	
			ひじきのソテー	ひじき	にんじん コーン いら	こめあぶら さとう	24.5
			みそ汁	わかめ	キャベツ ★たまねぎ にんじん		
2 (木)	ぶたどん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	704
			豚丼の具	ぶたにく しょうが こんにやく	★たまねぎ	さとう	
			キャベツのツナ炒め	ツナ	キャベツ いら	ごまあぶら さとう いらごま	26.4
			草餅	あずき	よもぎ	しらたまこ さとう	
7 (火)	ココアパン セルフ サンド	牛乳		ぎゅうにゅう		こがたパン ココア さとう こめあぶら	606
			セルフサンド(ツナサラダ)	ツナ	★きゅうり キャベツ 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	
8 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	634
			タンドリーチキン	とりにく ヨーグルト			
			野菜炒め		キャベツ にんじん もやし いら	ごまあぶら	24.9
			みそ汁	あぶらあげ	★たまねぎ	じゃがいも	
9 (木)	わかめごはん	牛乳		ぎゅうにゅう わかめ		こめ おぎ	602
			切り干し大根とじゃが芋の煮物	こんにやく	きりぼしだいこん にんじん	じゃがいも こめあぶら さとう	
			こまつな炒め	ツナ	こまつな もやし にんじん	ごまあぶら さとう すりごま	
10 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	600
			八宝菜	ぶたにく えび	しょうが ★たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ もやし キャベツ	こめあぶら だんぷん	
			大豆のいそ煮	だいず ひじき		さとう	
13 (月)	とりそぼろ どん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	588
			とりそぼろ丼の具	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	さとう	
			もやしとツナのソテー	ツナ	にんじん もやし	さとう こめあぶら	24.6
			ニラたまスープ	たまご	★たまねぎ にんじん いら	だんぷん	
14 (火)	あじつけ パン	牛乳		ぎゅうにゅう		あじつけパン	696
			ボークビーンズ	だいず ぶたにく	★たまねぎ にんじん	じゃがいも こめあぶら さとう	
			フレンチサラダ	ハム	キャベツ ★たまねぎ にんじん	さとう こめあぶら	
15 (水)	チキンカレー	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ おぎ	686
			チキンカレー	とりにく 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	
			フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん		
16 (木)	ひじき ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ	にんじん	こめ こめあぶら さとう	682
			ちくわのチーズいそべあげ	ちくわ あおりのり こなチーズ		こむぎこ こめあぶら	
			どさんこスープ	ぶたにく	しょうが にんにく にんにん ★たまねぎ もやし コーン	ごまあぶら じゃがいも	
17 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	635
			さわらのレモンしょうゆ焼き	さわら	レモン		
			糸こんにやくと大豆の煮物	だいず ぶたにく こんにやく	にんじん さやいんげん しょうが	さとう	29.3
			みそ汁	とうふ わかめ	キャベツ ねぎ		

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	
20 (月)	 げんまい いりごはん	 まーぼー豆腐 麻婆豆腐	ぎゅうにゅう		こめ げんまい	608	
			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 にはらほしいたけ	でんぶん こめあぶら ごまあぶら		
			もやしのナムル	ちくわ	もやし ほうれんそう		ごまあぶら いりごま
21 (火)	 コッペパン		ぎゅうにゅう		コッペパン	669	
			かしわのこはくあげ	とりにく	しょうが		こめあぶら でんぶん
			野菜いっぱいスープ プリン	ベーコン	★たまねぎ キャベツ にんじん		プリンのもと
22 (水)	 ごはん	 はぎな 煮魚	ぎゅうにゅう		こめ	613	
			さば	しょうが	さとう		
			キャベツのつつる炒め すまし汁	ベーコン	キャベツ にはら		マロニー こめあぶら さとう
23 (木)	 ソース カツピン		ぎゅうにゅう		こめ	658	
			ソースカツ丼の具	とりにく たまご	キャベツ		こむぎこ パンこ こめあぶら さとう
			きりぼしだいこん 切干大根と小松菜のみそ汁	あぶらあげ	きりぼしだいこん こまつな ★たまねぎ		
24 (金)	 ごはん		ぎゅうにゅう		こめ	687	
			チキンの南蛮ソース	とりにく	★たまねぎ にんじん ピーマン		でんぶん こむぎこ こめあぶら さとう
			まめ豆とコーンのソテー みそ汁	ひよこまめ ベーコン	コーン えだまめ		バター こめあぶら
27 (月)	 ごはん		ぎゅうにゅう		こめ	656	
			チキンカツ ごまみそソース	とりにく たまご			こむぎこ パンこ こめあぶら さとう すりごま
			はりはりキムチ わかめスープ	しらすぼし	きりぼしだいこん はくさいキムチ にはら		こめあぶら
28 (火)	 こくとう パン		ぎゅうにゅう		こくとうぱん	661	
			クリーム煮	とりにく ぎゅうにゅう だしふんにゅう	★たまねぎ にんじん パセリ		じゃがいも バターこむぎこ こめあぶら
			キャベツのソテー	ツナ	キャベツ にんじん		こめあぶら
29 (水)	 ごもく ごはん		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう	こめ	570	
			きびなごのチーズ揚げ	きびなご たまご こなチーズ			こむぎこ コーンスターチ こめあぶら
			みそ汁	わかめ	キャベツ ★たまねぎ ねぎ		
30 (木)	 わかめ ごはん		わかめ		こめ おぎ	622	
			にく肉じゃが	ぶたにく こんにゃく	★たまねぎ にんじん グリンピース		じゃがいも さとう
			もやしのカレーマヨ炒め	ハム	もやし		こめあぶら でんぶん
31 (金)	 ごはん	 さかな 魚の竜田揚げ	ぎゅうにゅう		こめ	633	
			はまち	しょうが	でんぶん こめあぶら		
			ピリ辛せい	ぶたにく こんにゃく	たけのこ もやし にんじん にはら しょうが		さとう ごまあぶら
			すまし汁	わかめ	★たまねぎ キャベツ えのき にんじん	23.5	

★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。