





















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	
			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		
	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 (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 こんにゃく	★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		こめ	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	こんにゃく	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	20.1
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	24.7
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		21.3
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	25.1
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		
			糸こんにゃくと大豆の煮物	だいず ぶたにく こんにゃく	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)				ぎゅうにゅう		こめ げんまい	608
			まーぼー豆腐 麻婆豆腐	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)				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 だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	★たまねぎ キャベツ にんじん	プリンのもと	
22 (水)				ぎゅうにゅう		こめ	613
			はぎな 煮魚	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 とうふ	キャベツ にはら えのきたけ ねぎ	マロニー こめあぶら さとう さとう	
23 (木)				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)				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 とうふ わかめ	コーン えだまめ ねぎ	バター こめあぶら	
27 (月)				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 わかめ	きりぼしだいこん はくさいキムチ にはら コーン ねぎ しょうが	こめあぶら	
28 (火)				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 だっしふんにゅう	★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)				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		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)				ぎゅうにゅう		こめ	633
			さかな 魚の竜田揚げ	はまち	しょうが	でんぶん こめあぶら	
			ピリ辛せい すまし汁	ぶたにく こんにゃく わかめ	たけのこ もやし にんじん にはら しょうが ★たまねぎ キャベツ えのき にんじん	さとう ごまあぶら	

★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。