

令和6年度 7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<br>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<br>(月)  | <br>ごはん         | <br>牛乳   | チキンカツ カクテルソース<br>キャベツのソテー<br>すまし汁                                    | ぎゅうにゅう<br>とりにく たまご<br>ベーコン<br>とうふ     | <br><br>キャベツ にんじん<br>えのきたけ ねぎ                                   | こめ<br>こむぎこ パンこ さとう<br>こめあぶら<br>こめあぶら             | 688<br><br>26.3 |
| 2<br>(火)  | <br>あじつけパン      | <br>牛乳   | ラタトゥイユグラタン<br>野菜いっぱいスープ                                              | ぎゅうにゅう<br>ウインナー チーズ<br>ベーコン           | <br>★なす ズッキーニ ★たまねぎ<br>トマトかん にんにく パセリ<br>にんじん ★たまねぎ キャベツ        | あじつけパン<br>★じゃがいも オリーブオイル<br>こめあぶら                | 611<br>22.2     |
| 3<br>(水)  | <br>ポークカレー      | <br>牛乳   | ポークカレー<br>きゅうりのしょうが炒め                                                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく こなチーズ<br>だっしふんにゅう      | にんにく しょうが ★たまねぎ<br>にんじん セロリー トマトペースト<br>★きゅうり しょうが              | こめ<br>★じゃがいも バター<br>こめあぶら こむぎこ<br>ごまあぶら さとう      | 656<br>20.7     |
| 4<br>(木)  | <br>えだまめごはん     | <br>牛乳   | とりにく 鶏肉のしょうが焼き<br>まんがんと とうがらし<br>万願寺唐辛子と<br>じゃこの炊いたん<br>とうがん 冬瓜のそぼろ汁 | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>しらすばし<br>とりミンチ      | えだまめ<br>しょうが<br>まんがんと とうがらし ごぼう<br>にんじん<br>とうがん にんじん ねぎ<br>しょうが | こめ<br>さとう でんぶん<br>さとう こめあぶら<br>でんぶん              | 548<br>27.3     |
| 5<br>(金)  | <br>ごはん        | <br>牛乳  | あじのからあげ<br>大豆のいそ煮<br>たなばたの七タ汁                                        | ぎゅうにゅう<br>あじ<br>だいず<br>くきわかめ          | <br><br>もやし パセリ<br>にんじん ねぎ ほししいたけ                               | こめ<br>こむぎこ でんぶん こめあぶら<br>さとう<br>こめあぶら<br>こめこマカロニ | 585<br>21.3     |
| 8<br>(月)  | <br>わかめごはん    | <br>牛乳 | にく 肉じゃが<br>キャベツのツナ炒め                                                 | ぎゅうにゅう わかめ<br>ぶたにく こんにゃく<br>ツナ        | ★たまねぎ にんじん<br>グリーンピース<br>キャベツ にら                                | こめ むぎ<br>★じゃがいも さとう<br>ごまあぶら さとう いりごま            | 629<br>21.5     |
| 9<br>(火)  | <br>コッペパン     | <br>牛乳 | かしわのこはくあげ<br>ABCスープ<br>パインゼリー                                        | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>ベーコン                | しょうが<br>キャベツ ★たまねぎ にんじん<br>コーン パセリ<br>パインかん                     | コッペパン<br>でんぶん こめあぶら<br>マカロニ こめあぶら<br>さとう         | 705<br>27.7     |
| 10<br>(水) | <br>タコライス     | <br>牛乳 | タコライス<br>チンゲン菜のスープ                                                   | ぎゅうにゅう<br>ぶたミンチ<br>ぶたにく               | ★たまねぎ にんじん にんにく<br>レモン キャベツ<br>チンゲンサイ たけのこ ★たまねぎ<br>にんじん しょうが   | こめ むぎ<br>こめあぶら                                   | 606<br>22.1     |
| 11<br>(木) | <br>とりそぼろ丼    | <br>牛乳 | とりそぼろ丼の具<br>ひじきのソテー<br>みそ汁                                           | ぎゅうにゅう<br>とりミンチ きざみのり<br>ひじき<br>あぶらあげ | えだまめ<br>★たまねぎ にんじん<br>ほししいたけ しょうが<br>にんじん コーン にら<br>かぼちゃ ★たまねぎ  | こめ<br>さとう<br>こめあぶら さとう<br>こめあぶら                  | 621<br>25       |
| 12<br>(金) | <br>げんまいいりごはん | <br>牛乳 | まーぼー 麻婆なす<br>きびなごのチーズ揚げ                                              | ぎゅうにゅう<br>ぶたミンチ<br>きびなご たまご<br>こなチーズ  | ★なす ★たまねぎ ほししいたけ にら<br>にんじん にんにく しょうが たけのこ                      | こめ げんまい<br>こめあぶら さとう でんぶん<br>ごまあぶら<br>こむぎこ こめあぶら | 621<br>23.7     |
| 16<br>(火) | <br>こがたコッペパン  | <br>牛乳 | なつ 夏パスタ<br>焼きとうもろこし                                                  | <br>ベーコン ツナ<br>とうもろこし                 | ★なす ★たまねぎ ズッキーニ<br>トマトかん パセリ                                    | こがたパン<br>スパゲッティ オリーブオイル<br>こめあぶら                 | 673<br>24.9     |

★は地元産野菜が入る予定です

※食材は天候等により変更になる場合があります



16日は約350本のとうもろこしを2年生が皮むきをしてくれます

