



令和6年度 8・9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	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	
28 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	634
			かしわのこはくあげ	とりにく	しょうが	こめあぶら でんぷん	
			きゅうりの中華炒め	ひじき	きゅうり もやし	ごまあぶら さとう	23.4
			みそ汁	わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん		
29 (木)	やさしいカレー	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ おぎ	701
			野菜カレー	とりにく こなチーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん ★なす かぼちゃ ピーマン セロリ トマトペースト にんにく しょうが	こむぎこ バター こめあぶら チャツネ	
			フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	りんごかん ももかん		22.2
30 (金)	セルフおにぎり	牛乳		ぎゅうにゅう ツナ やきのり		こめ さとう	619
			炊き出し豚汁	ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	じゃがいも	
			冷凍みかん		みかん		23.5
2 (月)	ちゅうかおこわ	牛乳		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 ごまあぶら さとう	602
			ゴーヤチャンプルー	ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	ゴーヤ (にがうり)	ごまあぶら	
			みそ汁	あぶらあげ	たまねぎ	じゃがいも	25.7
3 (火)	あじつけパン	牛乳		ぎゅうにゅう		あじつけパン	634
			なすのミートグラタン	チーズ ぎゅうミンチ ぶたミンチ	★なす たまねぎ トマトピューレ パセリ	こめあぶら	
			野菜いっぱいスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん		24.1
4 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	621
			くじらの甘酢かけ	くじらにく	しょうが	こめあぶら こむぎこ でんぷん さとう	
			切干し大根の煮つけ	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう	26.6
みそ汁	とうふ わかめ	キャベツ たまねぎ ねぎ					
5 (木)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう わかめ		こめ	630
			豚丼の具	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく こんにゃく	さとう	
			キャベツのツナ炒め	ツナ	キャベツ なら	さとう ごまあぶら いらごま	24.8
6 (金)	げんまいいりごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ げんまい	619
			マーボーなす	ぶたミンチ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ★なす なら	こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	
			きびなごのチーズ揚げ	きびなご たまご こなチーズ			23.7
9 (月)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	632
			ヤンニョムチキン	とりにく	しょうが にんにく	こめあぶら さとう でんぷん	
			もやしのナムル風	ちくわ	もやし ほうれんそう	ごまあぶら	23.4
わかめスープ	わかめ	コーン ねぎ しょうが					
10 (火)	バターパン	牛乳		ぎゅうにゅう		バターパン	685
			とりにく 鶏肉のパーベキューソース	とりにく	しょうが にんにく レモンじる	さとう	
			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	26.9
11 (水)	わかめごはん	牛乳		ぎゅうにゅう わかめ		こめ おぎ	601
			きりぼしだいこんとじゃが芋の煮物	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん つきこんにゃく	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
12 (木)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	596
			とびうおのフライ	とびうお たまご		こむぎこ パンこ こめあぶら さとう	
			ひじきのソテー	ひじき	にんじん コーン なら	こめあぶら さとう	21.3
			小松菜のスープ	ベーコン わかめ	こまつな たまねぎ ねぎ	でんぷん いらごま	
13 (金)	ドライカレー	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	608
			ドライカレー	ひよこまめ ぎゅうミンチ	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	こめあぶら	
			ワンタンスープ	ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし	ワンタンのかわ ごまあぶら	21.1

