



令和6年度 11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

ウツけ 日付 ようび 曜日	こん だて めい 献 立 名			おも ばたら ざい りょう めい 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 基 体をつくる基になる	からだ 調子 基 体の調子を整える基になる	エネルギー 基 エネルギーの基になる	エネルギー
1 (金)	ごはん	牛乳	かしわの照焼き	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく	こめ	657
			ピリ辛せんい	ぶたにく	こんにゃく たけのこ もやし にら	さとう いりごま	26.7
			みそ汁	あぶらあげ	★こまつな たまねぎ	じゃがいも	
5 (火)	あじつけ パン	牛乳	ポークビーンズ	ぎゅうにゅう		あじつけパン	703
			フレンチサラダ	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	26.2
				ハム	★キャベツ たまねぎ にんじん	さとう こめあぶら	
6 (水)	ごはん	牛乳	魚のカレー風味焼き	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	628
			野菜炒め	さば	しょうが		24.9
			みそ汁	あぶらあげ	★キャベツ にんじん もやし にら	こめあぶら	
					たまねぎ	さつまいも	
7 (木)	ごはん	牛乳	八宝菜	ぎゅうにゅう		コッペパン いちごジャム	595
			大豆とじゃこの揚げ煮	むきえび ぶたにく	★キャベツ にんじん たまねぎ もやし しょうが たけのこ ほししいたけ	こめあぶら でんぶん	25.1
				だいず たづくり		でんぶん こめあぶら さとう いりごま	
8 (金)	ピビンパ	牛乳	ピビンパの具	ぎゅうにゅう		こめ	572
			わかめスープ	ぶたミンチ	にんにく ★ねぎ ★ほうれんそう もやし ★だいこん にんじん	こめ ごまあぶら さとう いりごま	20.1
			みかん	わかめ	コーン ★ねぎ しょうが		
					みかん		
11 (月)	わかめ ごはん	牛乳	切り干しだいこんとじゃが芋の煮物	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	594
			ひじきのソテー	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	18.4
				ひじき	にんじん コーン にら	こめあぶら さとう	
12 (火)	コッペ パン	牛乳	チキンの香草焼き	ぎゅうにゅう		コッペパン いちごジャム	614
			野菜いっぱいスープ	とりにく	パセリ にんにく	パンこ オリーブオイル	26.0
				ベーコン	にんじん たまねぎ ★キャベツ		
13 (水)	げんまい いりご はん	牛乳	麻婆豆腐	ぎゅうにゅう		こめ げんまい	675
			きびなごのチーズ揚げ	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 ほししいたけ にら	こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	29.0
				きびなご たまご チーズ		こむぎこ こめあぶら	
14 (木)	とりそば ろどん	牛乳	とりそば丼の具	ぎゅうにゅう		こめ	559
			白菜のゆかりあえ	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	24.2
			すまし汁	しらすばし	★はくさい ゆかり		
				とうふ	えのきたけ		
15 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉のみそ焼き	ぎゅうにゅう		こめ	600
			中華もやし	とりにく	しょうが ★ねぎ	さとう	23.9
			沢煮椀		もやし	ごまあぶら いりごま	
				ぶたにく	ごぼう にんじん ★だいこん ★ねぎ えのきたけ		
18 (月)	ごはん	牛乳	さつまいもの天ぷら	ぎゅうにゅう		こめ	585
			豚もやし炒め			さつまいも こめあぶら こむぎこ	17.0
			みそ汁	ぶたにく	もやし にら	こめあぶら	
				わかめ	★キャベツ たまねぎ ★ねぎ		



令和6年度 11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 要 な 働 き と 材 料 名			栄養価 エネルギー たんぱく質
	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	
				あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	
19 (火)			豆のミネストローネ	ぎゅうにゅう おおふくまめ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマトかん	コッペパン こめあぶら	590
			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	
			プリン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう		プリンのもと	24.0
20 (水)			ハッシュドポーク	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー	こめ おぎ じゃがいも こめあぶら さとう	666
			大根サラダ	ハム	★だいこん ★キャベツ	さとう こめあぶら	21.2
21 (木)			かしわのこはくあげ	ぎゅうにゅう とりにく		こめ でんぷん こめあぶら	675
			みそ汁	とうふ わかめ	★ねぎ たまねぎ		25.9
22 (金)			魚の照焼き	ぎゅうにゅう ぶり		こめ さとう でんぷん	596
			千草あえ		★こまつな もやし にんじん	いりごま すりごま さとう	24.1
			すまし汁	とうふ	えのきたけ ★ねぎ	ふ	
25 (月)			ちゃんこ鍋	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ぶたにく	しょうが にんにく こんにゃく ★ねぎ ★だいこん ★はくさい にんじん	こめ おぎ	570
			三色野菜のナムル		もやし にんじん にら	ごまあぶら いりごま	22.4
26 (火)			チキンカツ カクテルソース	ぎゅうにゅう とりにく たまご		ぜんりゅうふんぱん こむぎこ パンこ さとう こめあぶら	680
			糸寒天のスープ	ベーコン	いとかんてん チンゲンサイ しょうが ★キャベツ にんじん ほししいたけ	ごまあぶら	27.6
27 (水)			ポークカレー	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマトペースト	こめ おぎ じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ	695
			フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん		21.6
28 (木)			大根と豚肉の煮つけ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが ★だいこん にんじん こんにゃく	こめ ごまあぶら さとう こめあぶら	578
			キャベツのつるつる炒め	ベーコン	★キャベツ にら	マロニー こめあぶら さとう	18.9
29 (金)			魚の竜田揚げ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	まいたけ ごぼう にんじん	こめ こめあぶら さとう	620
			みそ汁	さば	しょうが	こめあぶら でんぷん	26.8
				とうふ わかめ	★キャベツ ★ねぎ		

★は地元産野菜が納入される予定です。 また、食材は天候等により、変更となる場合があります。

～お知らせとお願い～

＊アレルギー面談について

対象となる方には「学校生活管理指導票表」を配布します。

ご確認のうえ、早めの受診をお願いします。

(面談は12月の個人懇談会に合わせて実施予定です)

＊給食当番のマスクについて

最近、マスクの忘れ物が増えています。給食当番のときはマスクが必要です。

当番の週はマスクの用意をお願いします。