



日付 曜日	献立名		主な働きと材料名			栄養価 エネルギー たんぱく質											
	主食	牛乳	体をつくる基になる		エネルギーの基になる												
			あかのなかま		きいろのなかま												
(木)	ごはん	魚の竜田揚げ 糸こんにゃくと大豆の煮物 みそ汁	ぎゅうにゅう	さば	しょうが	こめ	686										
			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	29.7							
			わかめ	キャベツ	★たまねぎ	にんじん											
(金)	ぶたどん	豚丼の具 もやしとツナのソテー 草餅	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが	こんにゃく	★たまねぎ	こめ	679								
			ツナ	にんじん	もやし	さとう	こめあぶら	25.9									
			あずき	よもぎ	しらたまこ	さとう											
(水)	わかめ ごはん	肉じゃが キャベツのつつる炒め	ぎゅうにゅう	わかめ			こめ	623									
			ぎゅうにく	こんにゃく	★たまねぎ	にんじん	じゃがいも		さとう	20.5							
			ベーコン				マロニー		さとう		こめあぶら						
(木)	はたて ごはん	筑前煮 豚もやし炒め	ぎゅうにゅう	はたて			こめ	633									
			とりにく	こんにゃく	ちくわ	なまあげ	たけのこ		ごぼう	にんじん	こめあぶら	さとう	27.8				
			ぶたにく		もやし	にら	こめあぶら										
(金)	ごはん	ヤンニョムチキン 三色野菜炒め 卵スープ	ぎゅうにゅう				こめ	706									
			とりにく		しょうが	にんにく	こめあぶら		さとう	でんぶん	28.5						
					もやし	にんじん	にら		ごまあぶら								
			たまご	かまぼこ	キャベツ	にんじん	ねぎ										
(月)	げんまい ごはん	麻婆豆腐 じゃこのカレー風味揚げ	ぎゅうにゅう				こめ	642									
			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	にら	ほししいたけ	でんぶん	こめあぶら	ごまあぶら	27.4	
			たづくり	あおのり						こむぎこ	こめあぶら						
(火)	こくとう パン	クリーム煮 キャベツのソテー	ぎゅうにゅう				こくとうパン	661									
			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	23.6			
			ツナ	キャベツ	にんじん	こめあぶら											
(水)	チキン カレー	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう				こめ	689									
			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	21.3
			ヨーグルト	みかんかん													
(木)	ごはん	八宝菜 大豆とちくわの煮つけ	ぶたにく	えび	★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	595			
			だいず	ちくわ					さとう								
(金)	ひじき ごはん	きびなごのチーズ揚げ 糸寒天のスープ	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	588						
			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									
			いとかんてん	ベーコン	こまつな	キャベツ	にんじん	ほししいたけ	しょうが	ごまあぶら		22.9					

端午の節句と食べ物・行事

端午の節句
～5月5日は端午の節句です～

端午の節句は草もちを食べたり、こいのぼりを飾ったりして子どもの成長を願い、お祝いする行事です。給食では、今年は5月2日に毎年恒例の手作り草もちを実施します。白玉粉によもぎを入れ、約1000個のだんごを作ってゆでます。あんこも、乾燥あずきをゆでて作ります。よもぎは、菖蒲と一緒に玄關に飾り、お風呂に入れる習慣がありますが、菖蒲やよもぎは昔から魔除けや厄払いの力があるとされています。最近では、あずきは苦手、あまり食べたことがないというお子さんもありますが、日本の伝統的な行事とともに、いろいろな行事食も伝えていきたいとの思いから、毎年、献立に取り入れています。



令和7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 エネルギー	
			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
19 (月)	ガバオ ライス	牛乳	ばんばくメニュー	ぎゅうにゅう とりミンチ	にんにく ★たまねぎ たけのこ ピーマン	こめ さとう	575
			ヤムウンセン風炒め	えび	もやし にんじん にんにく レモンじる	こめあぶら さとう	
			小松菜のスープ	ベーコン わかめ	こまつな ねぎ	でんぶん いりごま	
20 (火)	ココアパン ロールパン	牛乳		ぎゅうにゅう		こがたパン ココア さとう	613
			セルフサンド(ドライカレー)	ぎゅうミンチ ひよこまめ	★たまねぎ ピーマン にんじん にんにく キャベツ	ロールパン こめあぶら	
21 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	613
			さわらのレモンしょうゆ焼き	さわら	レモンじる		
			ひじきの炒め煮	ひじき あぶらあげ	にんじん	こめあぶら さとう	
			みそ汁	とうふ わかめ	キャベツ ねぎ		
22 (木)	わかめ ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう わかめ		こめ わぎ	575
			きりぼしだいこん 切干大根とじゃが芋の煮物	ぶたにく	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく	じゃがいも さとう こめあぶら	
			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 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	679
			かしの甘辛煮	とりにく	しょうが	でんぶん こめあぶら 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 いりごま	
26 (月)	ごもく ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	にんじん ごぼう	こめ	601
			焼き肉風炒め	ぎゅうにく	ピーマン ★たまねぎ にんじん にんにく すりおろしりんご	さとう ごまあぶら いりごま	
			あおさのみそ汁	とうふ あおさ	みつば		
27 (火)	コッペ パン	牛乳		ぎゅうにゅう		コッペパン	592
			ペンネのトマトソース煮	ひよこまめ ベーコン	★たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトかん パセリ	ペンネ(マカロニ) オリーブオイル さとう	
28 (水)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	651
			ちくわのいそべあげ	ちくわ あおりの		こむぎこ こめあぶら	
			ピリ辛せんい	ぶたにく こんにゃく	たけのこ もやし にんじん いら しょうが	さとう ごまあぶら	
			みそ汁	わかめ	キャベツ ★たまねぎ ねぎ		
29 (木)	ソース カツビ ん	牛乳		わかめ		こめ わぎ	710
			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	
30 (金)	ごはん	牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	642
			魚の照焼き	つばす		さとう でんぶん	
			きりぼしだいこん 切干大根の炒めナムル	ぶたミンチ	きりぼしだいこん にんじん いら ねぎ	さとう ごまあぶら いりごま	
			すまし汁	わかめ	★たまねぎ キャベツ えのき にんじん		

★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。

万博メニュー 実施中

先月に引き続き、万博メニューが登場します。今回は5月19日のタイ料理です。「ガバオライス」と「ヤムウンセン風炒め」です。

お楽しみに!

