



令和7年度 6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		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	
ごはん	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
2 (月)	ごはん	豆腐の五目煮 キャベツのつるつる炒め	ぎゅうにゅう	にんじん ★たまねぎ ごぼう ねぎ	こめ	598
			とうふ とりにく ひじき	キャベツ いら	こめあぶら さとう	
3 (火)	ミルクパン	豆のミネストローネ じゃがチーズ	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	こめあぶら	658
			おおふくまめ ベーコン	にんじん ★たまねぎ キャベツ	こめあぶら	
4 (水)	ごはん	鱈のごま酢かけ ひじきの炒め煮 みそ汁	ぎゅうにゅう		こめ	622
			あじ	にんじん	こむぎこ でんぷん こめあぶら すりごま さとう	
			ひじき あぶらあげ	キャベツ ★たまねぎ にんじん	こめあぶら さとう	
5 (木)	ごはん	小松菜豚みそ丼の具 中華スープ	ぎゅうにゅう		こめ	627
			ぶたにく	こまつな きりぼしだいこん もやし にんじん	ごまあぶら さとう いりごま でんぷん	
			たまご とうふ わかめ	にんじん ねぎ	でんぷん	
6 (金)	わかめごはん	じゃが芋のあんかけ 大豆とじゃこの揚げ煮	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	643
			ぶたミンチ	ピーマン にんじん ★たまねぎ ほししいたけ しょうが	★じゃがいも でんぷん さとう こめあぶら ごまあぶら	
9 (月)	ごはん	すきやき煮 キャベツのツナ炒め	ぎゅうにゅう		こめ	625
			ぎゅうにく やきとうふ	★たまねぎ ごぼう ねぎ こんにゃく	★じゃがいも ふ さとう	
10 (火)	コッペパン	セルフサンド(焼きそば) ポテトチャウダー	ぎゅうにゅう		コッペパン	627
			ぶたにく こなかつお あおのり	しょうが にんじん ★たまねぎ キャベツ きくらげ	ちゅうかめん こめあぶら	
11 (水)	うめじゃこごはん	かしわのこはくあげ みそ汁	ぎゅうにゅう		こめ	635
			とりにく	しょうが	でんぷん こめあぶら	
12 (木)	ごはん	煮魚 きゅうりの中華炒め みそ汁	ぎゅうにゅう		こめ	642
			さば	しょうが	さとう	
13 (金)	ごはん	チキンカツ カクテルソース もやしのカレーマヨ炒め みそ汁	ぎゅうにゅう		こめ	676
			とりにく たまご		こむぎこ パンこ さとう こめあぶら	
16 (月)	わかめごはん	切干し大根とじゃが芋の煮物 もやしとツナのソテー	わかめ ぎゅうにゅう		こめ むぎ	580
			ぶたにく 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	
17 (火)	コッペパン	グラタン風ムサカ レンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう		コッペパン	676
			ぎゅうミンチ ぶたミンチ チーズ ぎゅうにゅう	★なす ★たまねぎ トマトペースト	こめあぶら パター こめこ ★じゃがいも	
18 (水)	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 むぎ	701
			とりにく こなチーズ だしふんにゅう	にんにく しょうが ★たまねぎ にんじん セロリー	★じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ	
			ヨーグルト	ももかん		21.3

令和7年度 6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				
			主菜・副菜・汁物など	あかのなかま	みどりのなかま	エネルギーの基になる	たんぱく質				
19 (木)	ごはん	牛乳	八宝菜	ぎゅうにゅう	しょうが ★たまねぎ にんじん もやし ほししいたけ たけのこ キャベツ	こめ	597				
			大豆のいそ煮	だいたい ひじき		こめあぶら でんぷん		24.7			
						さとう					
20 (金)	ごはん	牛乳	きびなごのチーズ揚げ	ぎゅうにゅう		こめ	570				
			三色野菜炒め	きびなご たまご こなチーズ		こめあぶら		22.3			
			みそ汁	とうふ わかめ	ねぎ	こめあぶら					
23 (月)	げんまい ごはん	牛乳	麻婆なす	ぎゅうにゅう	★なす ★たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら にんにく しょうが	こめ げんまい	589				
			じゃこのカレー風味あげ	ぶたミンチ		こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん		21.3			
				たづくり あおのり		こめあぶら					
24 (火)	あじつけ パン	牛乳	焼きコロッケ	ぎゅうにゅう		あじつけパン	668				
			野菜いっぱいスープ	ぶたミンチ ぎゅうミンチ とうにゅう	★たまねぎ	★じゃがいも こめあぶら さとう パンこ		21.4			
				ベーコン	にんじん ★たまねぎ キャベツ						
25 (水)	ごはん	牛乳	揚げ鶏の甘酢ソース	ぎゅうにゅう		こめ	638				
			ワンタンスープ	とりにく	しょうが ねぎ	こめあぶら でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう		25.8			
				ぶたにく	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし	ワンタンのかわ					
26 (木)	ごはん	牛乳	魚の照焼き	ぎゅうにゅう		こめ	634				
			切り干し大根の煮つけ	さわら		さとう でんぷん		26.4			
			みそ汁	あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん	さとう					
27 (金)	ドライ カレー	牛乳	ドライカレー	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	669				
			カントリーポテト	ひよこめめ 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		22.3			
			もやしスープ	こなチーズ		★じゃがいも こめあぶら					
30 (月)	ぶたどん	牛乳	豚丼の具	ぎゅうにゅう		こめ	685				
			こまツナ炒め	ぶたにく	しょうが こんにゃく ★たまねぎ	さとう		25.6			
			水無月	ツナ	こまつな もやし にんじん	こめあぶら さとう すりごま					
			あまなっとう		こめあぶら	こめあぶら	さとう	こめあぶら	さとう	こめあぶら	さとう

★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。

世界の料理を味わおう!

4月~10月  
毎月1回

2025年4月13日から10月13日まで「EXPO 2025大阪・関西万博」が開催されます。

そこで乙訓地域の小中学校では、4月から10月までの間、万博の参加国の中から6つの国をテーマにした献立を、給食で提供します。どんな料理が出てくるかお楽しみに! 毎月の給食だよりや献立表で料理や各国の食文化などを紹介する予定です。



「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、4月から10月の給食では万博参加国の料理が登場します!



今月の世界の料理「エジプト」

今月の献立 ムサカ



<エジプトってどんな国?>

<食文化>

人口:約1億647万人  
(日本より約1700万人少ない)  
面積:約100万km<sup>2</sup>(日本の2.7倍)  
位置:アフリカ大陸の北東端  
首都:カイロ  
言語:アラビア語  
おいしい⇒ザーキーなど  
特徴:砂漠と巨大なスフィンクス

主食は、パンや日本と同じジャポニカ米が食べられています。  
9割の人が信仰するイスラム教では、豚肉を食べること、お酒を飲むことが禁止されています。それ以外は、ナイル川でとれる魚介類や、穀物、野菜、豆、果物、羊肉、牛肉、鶏肉など豊富な食材を使った料理を食べます。  
年に1度「ラマダーン」の時期には、日中は食べたり飲んだりせずに、日が沈んだ頃から食事をとる習慣があります。