



令和7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 曜日	献立名			主な働きと材料名			栄養価
	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	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
1 (火)			ラタトゥイユグラタン	ウインナー チーズ	★なす ズッキーニ ★たまねぎ トマトかん にんにく パセリ	★じゃがいも オリーブオイル	624
			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	23.6
2 (水)			ビーフカレー	ぎゅうにく こなチーズ	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 バター	740
			フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	ももかん パインかん	こめあぶら こむぎこ	20.6
3 (木)			チキンカツ カクテルソース	とりにく たまご		こめ	703
			もやしとツナのソテー	ツナ	にんじん もやし	こむぎこ パンこ さとう	
			切り干し大根と小松菜のみそ汁	あぶらあげ	きりぼしだいこん こまつな ★たまねぎ	こめあぶら	27.0
4 (金)			魚の竜田揚げ	さば	しょうが	こめ	674
			ひじきの炒め煮	ひじき あぶらあげ	にんじん	でんぶん こめあぶら	
			冬瓜のそぼろ汁	とりミンチ	とうがん にんじん ねぎ しょうが	こめあぶら さとう	27.1
7 (月)			二色丼の具	とりミンチ たまご	★たまねぎ にんじん しょうが	こめ	585
			キャベツのツナ炒め	ツナ	キャベツ なら	こめあぶら さとう	
			七タ汁	くきわかめ	にんじん ねぎ ほししいたけ	ごまあぶら さとう	21.7
8 (火)			夏パスタ	ベーコン ツナ	★なす ★たまねぎ トマトかん ズッキーニ パセリ	こがたパン	693
			野菜炒め		キャベツ にんじん もやし なら	スパゲッティ	
			スティックチーズ	チーズ		オリーブオイル	こめあぶら
9 (水)			麻婆なす	ぶたミンチ	★なす ★たまねぎ ほししいたけ にんじん にんにく しょうが たけのこ	こめあぶら さとう	605
			じゃこのカレー風味あげ	たづくり あおのり		でんぶん	
10 (木)			切り干し大根とじゃが芋の煮物	ぶたにく こんにゃく	きりぼしだいこん にんじん	ごまあぶら	604
			三色野菜炒め		もやし なら にんじん	★じゃがいも こめあぶら	
				かしわのこはくあげ		えだまめ	こめあぶら
11 (金)			万願寺唐辛子とじゃこの炊いたん	しらすばし	しょうが まんがんじとうがらし ごぼう にんじん	こめ	672
			みそ汁	とうふ あぶらあげ	キャベツ ねぎ	でんぶん	
				チーズダッカルビ	とりにく チーズ	にんにく しょうが にんじん ★たまねぎ キャベツ かぼちゃ にんじん セロリー	こめあぶら
14 (月)			韓国風わかめスープ	ぎゅうミンチ わかめ	にんにく もやし コーン ねぎ	こめ	653
						ごまあぶら	
15 (火)			ポークビーンズ	だいず ぶたにく	★たまねぎ にんじん	バターパン	692
			焼きとうもろこし		とうもろこし	★じゃがいも こめあぶら	
16 (水)			スープカレー	とりにく	★たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめあぶら	585
			きゅうりのしょうが炒め		★きゅうり しょうが	★じゃがいも	
						ごまあぶら	20.6

★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



15日は、2年生が約350本のとうもろこしの皮むきをしてくれます

