



令和7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	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	さいろのなかま	たんぱく質
29 (金)	やさいカレー		野菜カレー	ぎゅうにゅう 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 にんにく しょうが	こめ むぎ こむぎこ バター こめあぶら	691
			フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト	みかんかん		22.3
1 (月)	ツナとコーンのピラフ		焼きウインナー	ぎゅうにゅう ウインナー		こめ さとう	588
			乾物のみそ汁	わかめ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ		
			冷凍みかん		みかん		20.7
2 (火)	コッペパン		チキンのオレンジソース	ぎゅうにゅう とりにく		コッペパン こむぎこ でんぷん こめあぶら	640
			レンズ豆のスープ	ウインナー レンズまめ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン		30.8
3 (水)	わかめごはん		じゃが芋のあんかけ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたミンチ	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ しょうが	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごまあぶら さとう こめあぶら	590
			もやしとツナのソテー	ツナ	にんじん もやし	こめあぶら さとう	18.9
4 (木)	ごはん		くじらの甘酢かけ	ぎゅうにゅう くじらにく	しょうが	こめ こめあぶら こむぎこ でんぷん さとう	607
			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	
			すまし汁	わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん えのき		25.7
5 (金)	ぶたどん		豚丼の具	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく こんにゃく	こめ さとう	649
			夏野菜の白みそだれ		かぼちゃ ★なす さやいんげん	さとう いりごま こめあぶら	23.3
8 (月)	ちゅうかおこわ		ゴーヤチャンプルー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	たけのこ にんじん たまねぎ しめじ ゴーヤ（にがうり）	こめ もちごめ さとう ごまあぶら	567
			みそ汁	わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん	ごまあぶら	24.5
9 (火)	あじつけパン		なすのミートグラタン	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうミンチ ぶたミンチ	★なす たまねぎ パセリ	あじつけパン こめあぶら	634
			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		24.4
10 (水)	ごはん		八宝菜	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	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 こめあぶら でんぷん	596
			大豆とじゃこの揚げ煮	だいず たづくり		でんぷん こめあぶら さとう いりごま	24.7
11 (木)	ごはん		鶏肉のさっぱり煮	ぎゅうにゅう とりにく（てば）	しょうが にんにく	こめ さとう	594
			野菜のオイスター炒め	ハム	にんにく にんじん もやし ピーマン	こめあぶら	
			みそ汁	あぶらあげ	かぼちゃ たまねぎ		21.9
12 (金)	ごはん		きびなごのチーズ揚げ	ぎゅうにゅう きびなご たまご こなチーズ		こめ こむぎこ コーンスターチ こめあぶら	577
			じゃが芋のピリ辛炒め		にんじん	じゃがいも ごまあぶら	21.3
			すまし汁	とうふ	えのきだけ ねぎ		
16 (火)	こがたパン		スパゲッティミートソース	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ パセリ	こがたパン スパゲッティ こめあぶら オリーブオイル	661
			バリバリ野菜炒め		キャベツ にんじん もやし にら	こめあぶら	26.2
17 (水)	げんまいいりごはん		マーボーなす	ぎゅうにゅう 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 にら	こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん	618
			青のりビーンズ	だいず あおのり		でんぷん	23.1



令和7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	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
18 (木)	ごはん	牛乳	煮魚 豚もやし炒め みそ汁	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あぶらあげ	しょうが もやし にら たまねぎ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも	654 27.0
19 (金)	たこピラフ	牛乳	ばんぱくメニュー ポルトガル風ポトフ もやしのカレーソテー	ぎゅうにゅう たこ とりにく ウインナー ひよこめ	にんにく たまねぎ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ もやし パセリ	こめ オリーブオイル じゃがいも こめあぶら マカロニ こめあぶら	583 22.8
22 (月)	わかめ ごはん	牛乳	きりぼし だいこん 切干し大根とじゃが芋の煮物 ひじきのソテー	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく こんにゃく ひじき	きりぼしだいこん にんじん にんじん コーン にら	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう こめあぶら さとう	593 18.5
24 (水)	ポーク カレー	牛乳	ポークカレー きゅうりのヘルシーソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう かんてん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ きゅうり	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら こむぎこ バター ごまあぶら さとう	663 21.6
25 (木)	ごはん	牛乳	魚のフライ カクテルソースかけ 三色野菜炒め みそ汁	ぎゅうにゅう とびうお たまご とうふ わかめ	にんじん もやし にら ねぎ たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら いりごま	610 23.4
26 (金)	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく 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	こめ こめあぶら さとう どんぶ ワンタンのかわ ごまあぶら	676 24.9
29 (月)	ソース カツビン	牛乳	ソースカツ丼の具 どさんこスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	キャベツ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	728 24.5
30 (火)	ミルク パン	牛乳	なすのシチュー 野菜炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく	★なす たまねぎ にんじん キャベツ にんじん もやし にら	ミルクパン こめあぶら こむぎこ こめあぶら	613 23.3

★は地元産野菜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。



万博メニューも残すところあと2回になりました。
来月はどの国のメニューが登場するか、どうぞ
お楽しみに！

「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！



こんげつ せかい りょうり
今月の世界の料理「ポルトガル」

こんだて

献立: たこピラフ(アローシュ・テ・ポルヴォ)、ポルトガル風ポトフ(ゴジード)

<ポルトガルってどんな国?>

人口: 約1,000万人(日本の約12分の1)

面積: 約92,000 km²(日本の約4分の1)

位置: ヨーロッパの西の端、スペインの隣

首都: リスボン

言語: ポルトガル語

おいしい ⇒ 「ボン！」

特徴: 江戸時代に初めて日本に来た国

サッカーで有名なクリスティアーノ・

ロナウド選手の出身国

<食文化>

大西洋岸に面しているため、魚介類が好んで食べられています。天ぷらの調理法やカステラ、金平糖など、ポルトガルから伝わったものが多くあります。そのため、日本人の口に合うものが多いと言われています。塩漬けの干しダラ(パカリャウ)やイワシ、タコが代表的な食べ物としてよく食べられています。最近では、ポルトガルのお菓子「エッグタルト」も日本でよく見かけるようになりました。