



令和7年度 10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

ひつけ 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	
				あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	
1 (水)	ごはん	牛乳	さかな 魚のみそ焼き もやしの甘酢煮 すまし汁	ぎゅうにゅう つばす ツナ わかめ	しょうが ねぎ もやし にんじん たまねぎ キャベツ えのきだけ にんじん	こめ さとう さとう	629 26.2
2 (木)	ごはん	牛乳	はっばうさい 八宝菜 大豆のいそ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず ひじき	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 こめあぶら でんぶん さとう	604 24.3
3 (金)	ぶたキ ムチご はん	牛乳	さつまいもと大豆の揚げ煮 いとこ汁	ぎゅうにゅう だいず あずき	はくさいキムチ にんじん ★なす かぼちゃ	こめ こめあぶら さつまいも でんぶん さとう こめあぶら	647 21.7
6 (月)	ごはん	牛乳	きりぼし だいこん 切干大根とじゃが芋の煮物 バリバリ野菜炒め つきあだんご 月見団子	ぎゅうにゅう ぶたにく こんにゃく きなこ	きりぼしだいこん にんじん キャベツ にんじん もやし にら	こめ じゃがいも こめあぶら さとう こめあぶら じょうしんこ しらたまこ さとう	641 19.9
7 (火)	バター パン	牛乳	秋の恵みシチュー もやしのカレーソテー	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ もやし パセリ	バターパン さつまいも こおぎこ バター こめあぶら こめあぶら	616 20.9
8 (水)	ごはん	牛乳	にしんなす 豚もやし炒め みそ汁	ぎゅうにゅう にしん ぶたにく あぶらあげ	★なす もやし にら たまねぎ	こめ さとう こめあぶら さつまいも	622 22.3
9 (木)	ごはん	牛乳	チキングンボ フライドポテト	ぎゅうにゅう とり くに ウインナー	たまねぎ にんにく にんじん オクラ トマトかん	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめあぶら	641 20.2
10 (金)	げんまい いり ごはん	牛乳	まーぼー どうふ 麻婆豆腐 じゃこのカレー風味揚げ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ たづくり あおのり	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	こめ げんまい さとう こめあぶら でんぶん ごまあぶら こおぎこ こめあぶら	640 27.0
14 (火)	あじつ けパン	牛乳	焼きコロケ 野菜いっぱいスープ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうにゅう ベーコン	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん	あじつけパン じゃがいも こめあぶら さとう パンこ	657 21.4
15 (水)	さつまいも ごはん	牛乳	さかな 魚の竜田揚げ みそ汁	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ	しょうが たまねぎ ねぎ	こめ さつまいも いりごま でんぶん こめあぶら	603 23.4
16 (木)	わかめ ごはん	牛乳	じゃが芋のあんかけ キャベツのツナ炒め	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ツナ	たまねぎ にんじん ビーマン ほししいたけ しょうが キャベツ にら	こめ おぎ じゃがいも でんぶん ごまあぶら さとう こめあぶら	614 19.4
17 (金)	ごはん	牛乳	かしわの甘辛煮 三色野菜炒め みそ汁	ぎゅうにゅう とり くに とうふ わかめ	しょうが にんじん もやし にら ねぎ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら いりごま	631 27.1



令和7年度 10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	
				あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	
21 (火)	こがたパン	牛乳	秋のスパゲッティ 野菜炒め	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	★なす たまねぎ パセリ キャベツ にんじん もやし にら	こがたパン スパゲッティ こめあぶら オリーブオイル こめあぶら	675 26.1
22 (水)	おぎ ごはん	牛乳	ハッシュドボーク 切干大根の炒めナムル	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 きりぼしだいこん にんじん にら ねぎ	こめ おぎ こめあぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら いりごま	697 23.5
23 (木)	ごはん	牛乳	油淋鶏 もやしとツナのソテー わかめスープ	ぎゅうにゅう あぶらあげ しらすぼし ツナ わかめ	にんじん たけのこ さんどまめ ねぎ しょうが にんにく にんじん もやし コーン ★ねぎ しょうが	こめ いりごま さとう でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう さとう こめあぶら	645 24.7
24 (金)	ごはん	牛乳	魚の照焼き ひじきの炒め煮 みそ汁	ぎゅうにゅう さわら ひじき あぶらあげ わかめ	にんじん キャベツ たまねぎ にんじん	こめ さとう でんぷん こめあぶら さとう	607 24.5
27 (月)	ごはん	牛乳	チキンカツ カクテルソース ひじきのソテー みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき わかめ	にんじん コーン にら キャベツ たまねぎ ★ねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう こめあぶら さとう	687 24.7
28 (火)	コッペパン	牛乳	チリコンカン キャベツのソテー	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうミンチ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ にんじん	コッペパン じゃがいも さとう こめあぶら	617 27.6
29 (水)	おぎ ごはん	牛乳	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく こなチーズ だっしふんにゅう ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー みかんかん	こめ おぎ じゃがいも バター こむぎこ こめあぶら	687 21.6
30 (木)	こぎつ ねごはん	牛乳	キャベツと鶏肉のみそ炒め むらくも汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ しらすぼし とりにく たまご わかめ	にんじん たけのこ さんどまめ しょうが にんにく キャベツ ビーマン ★ねぎ	こめ いりごま さとう こめあぶら	573 23.9
31 (金)	わかめ ごはん	牛乳	豆腐の五目煮 キャベツのつるつる炒め	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ひじき とりにく ベーコン	にんじん たまねぎ ごぼう ★ねぎ キャベツ にら	こめ おぎ こめあぶら さとう マロニー こめあぶら さとう	590 23.9

★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。

せかい りょうり あじ
世界の料理を味わおう！

かつ かつ
4月～10月
まいつ かい
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！



こんげつ せかい りょうり
今月の世界の料理「アメリカ合衆国」

こんだて
献立 チキンガンボ、フライドポテト

〈アメリカってどんな国？〉

- ・人口：約3億3,400万人（日本の3倍）
 - ・面積：983万4000キロメートル（日本の1.4倍）
 - ・言葉：英語 おいしい⇒delicious（デリシャス）
 - ・首都：ワシントン D.C.
 - ・特徴：国土の40％が畑の農業大国
- 学校の登下校はバスが車
カフェテリアでお昼ごはんを食べる
スポーツの一番人気はアメリカンフットボール

〈食文化〉

いろいろな国にルーツを持つ人がいるため、主食はパン、パスタ、米、とうもろこしなどの穀類と、様々です。アメリカの人は、ケチャップとバーベキューソースが大好きで、消費する量も世界一です。
スイーツは焼き菓子がよく食べられており、アップルパイは家庭で作られる定番のお菓子になっています。

