



令和7年度 12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
			からだをつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	
	主食	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
1 (月)	ごはん	かんとう煮 小松菜のごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ ちくわ さつまあげ	こんにゃく にんじん ★だいこん ★こまつな もやし にんじん	こめ じゃがいも さとう いりごま すりごま さとう	598 22.8
2 (火)	ごはん	セルフサンド(ツナサラダ) じゃが芋とベーコンのスープ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	きゅうりり ★キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ	こがたパン さとう こめあぶら ロールパン じゃがいも	585 19.2
3 (水)	ごはん	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	にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリー みかんかん パインかん	こめ おぎ じゃがいも こむぎこ バター こめあぶら	692 21.5
4 (木)	ごはん	魚フライ カクテルソース ひじきのソテー みそ汁	ぎゅうにゅう さわら たまご ひじき あぶらあげ	にんじん コーン なら ★こまつな	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう こめあぶら さとう じゃがいも	749 27.3
5 (金)	ごはん	だいこん ぶたにく に 大根と豚肉の煮つけ さんしょうやさい 三色野菜のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく しょうが ★だいこん にんじん こんにゃく もやし にんじん ★ほうれんそう	こめ さとう ごまあぶら ごまあぶら いりごま	573 19.9
8 (月)	ごはん	すぶた 酢豚 ニラたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン たまねぎ にんじん なら	こめ さとう でんぶん こめあぶら じゃがいも こめあぶら でんぶん	644 21.9
9 (火)	ごはん	ふゆやさい 冬野菜のクリーム煮 もやしのカレーあじ	ぎゅうにゅう 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 かぶ コーン ★ほうれんそう もやし	ミルクパン じゃがいも バター こめあぶら こむぎこ こめあぶら さとう	656 23.3
10 (水)	ごはん	きりぼしだいこん 切干大根とじゃが芋の煮物 こまつな炒め	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ツナ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく ★こまつな もやし にんじん	こめ おぎ じゃがいも さとう こめあぶら ごまあぶら さとう すりごま	613 21.0
11 (木)	ごはん	はっほうさい 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	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 でんぶん さとう	603 24.3
12 (金)	ごはん	ちくわのチーズいそべあげ みそ汁	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり こなチーズ とうふ あぶらあげ	★はくさい ★ねぎ	こめ もちごめ こむぎこ こめあぶら	675 26.6
15 (月)	ごはん	ママー 麻婆だいこん もやしとわかめの中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ わかめ	しょうが にんにく ★だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ なら もやし にんじん コーン	こめ げんまい でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら さとう いりごま	584 18.9
16 (火)	ごはん	フライドチキン 野菜いっぱいスープ カップケーキ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ★はくさい	こがたパン こむぎこ でんぶん こめあぶら こむぎこ さとう こめあぶら こなざとう	627 26.8
17 (水)	ごはん	や ぎかな 焼き魚 はりはりキムチ 根菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば しらすばし	はくさいキムチ きりぼしだいこん なら ★だいこん にんじん ごぼう ★ねぎ	こめ こめあぶら さといも ふ	647 27.3
18 (木)	ごはん	にく どん 肉みそ丼の具 すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とうふ	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しょうが にんにく キャベツ えのきだけ ねぎ	こめ こめあぶら いりごま でんぶん	616 23.4
19 (金)	ごはん	ちゃんこ鍋 大豆とじゃこの揚げ煮	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず たづくり	しょうが にんにく こんにゃく にんじん ★だいこん ★ねぎ ★はくさい	こめ でんぶん こめあぶら さとう いりごま	620 27.4
22 (月)	ごはん	かしわのこはくあげ 糸寒天のサラダ さつま汁	ぎゅうにゅう とりにく いとかんてん ハム ぶたにく	しょうが キャベツ にんじん ★だいこん にんじん ★ねぎ	こめ でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら さといも	688 26.8

★は地元産野菜が納入される予定です。また、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、再延長します！今月は「中国」です。（1月は給食週間があるため、今月で終了します）

