



令和7年度 1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

ひづけ 日付 曜日	こんだてめい 献立名		おもな働きと材料名			栄養価
	ようび 主食	ようび 牛乳	からだのもの 体をつくる基になる	からだのもの 体の調子を整える基になる	エネルギーのもの エネルギーの基になる	
9 (金)	ごはん	牛乳	かからだのもの 体をつくる基になる 魚の照焼き	からだのもの 体の調子を整える基になる みどりのなかま	エネルギーのもの エネルギーの基になる きいろのなかま	エネルギー
			あかのなかま	みどりのなかま	エネルギーの基になる きいろのなかま	エネルギー
			ぎゅうにゅう		こめ	646
			ぶり		さとう でんぶん	25.9
13 (火)	ごはん	牛乳	こうばな 紅白なます	★だいこん きんときんじん	いりごま すりごま さとう	
			きょうふう 京風みそ汁	★だいこん にんじん ★ほうれんそう	さといも	
			とりにく	★だいこん にんじん ★ほうれんそう	さとう	27.4
14 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こがたパン	697
			スパゲッティミートソース	ぶたミンチ たまねぎ パセリ トマトピューレ	スパゲッティ こめあぶら オリーブオイル	27.4
			フレンチサラダ	ハム ★キャベツ コーン にんじん	さとう こめあぶら	26.2
			ぎゅうにゅう		こめ	683
15 (木)	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン	とりにく しょうが にんにく	こめあぶら さとう でんぶん	
			おひたし	キャベツ ★ほうれんそう		
			みそ汁	あぶらあげ ★だいこん ★ねぎ		22.2
16 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	567
			ちゃんこ鍋	とりにく ぶたにく 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		
			中華もやし	もやし	ごまあぶら いりごま	24.5
			ぎゅうにゅう		こめ	617
19 (月)	ごはん	牛乳	ししゃもからあげ	ししゃも	でんぶん こめあぶら	
			ぶどう豆	だいす	さとう	21.4
			みそ汁	わかめ ★キャベツ たまねぎ にんじん	ごまあぶら いりごま	26.4
20 (火)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ げんまい	605
			マーボー 麻婆だいこん	ぶたミンチ たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら	でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら	
			じゃこのカレー風味揚げ	たづくり あおのり	こむぎ こめあぶら	20.7
21 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		あじつけパン	711
			みそ風味シチュー	ぶたにく ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん グリンピース だしぶんにゅう	こめあぶら じゃがいも バター こむぎ	26.4
			もやしのナムル	ちくわ もやし ★ほうれんそう	ごまあぶら いりごま	20.7
22 (木)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	608
			きりばしだいこん 切干大根とじゃが芋の煮物	ぶたにく きりばしだいこん にんじん こんにゃく	じゃがいも さとう こめあぶら	
			白菜とツナのサラダ	ツナ ★はくさい きゅうり レモン(かじゅう)	さとう	19.7
23 (金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	602
			はっぽうせい 八宝菜	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	こめあぶら でんぶん	
			あおのりピーナッツ	だいす あおのり	でんぶん こめあぶら	23.7
24 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	668
			すき焼き煮	とりにく やきとうふ たまねぎ ★はくさい ★ねぎ こんにゃく	じゃがいも ふ さとう	
			ひじきのソテー	ひじき にんじん コーン にら	こめあぶら さとう	21.1
26 (月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ むぎ	622
			カレーライス	とりにく こなチーズ にんにく しょうが たまねぎ だしぶんにゅう にんじん セロリー	こめあぶら じゃがいも バター こむぎ	
			じむどさん だいこん 地元大根のサラダ	ハム ★だいこん ★キャベツ	さとう こめあぶら	24.3
27 (火)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		コッペパン	659
			シェパードパイ	ひよこまめ ぎゅうミンチ たまねぎ にんじん	こめあぶら じゃがいも バター	
			スコッチプロス	ベーコン にんじん たまねぎ ★キャベツ	おおむぎ	26.2
28 (水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	681
			さば	さば しょうが	でんぶん こめあぶら	
			ふろふきダイコン	★だいこん ゆず	さとう	
29 (木)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		じゃがいも	25.5
			けんちん汁	とりにく とうふ にんじん ごぼう ★だいこん ★ねぎ	こめ	617
			つ	ぎゅうにゅう ツナ	こめ	
30 (金)	ごはん	牛乳	ワタナベさんの中華なべ	とりにく ぶたにく しょうが にんにく にんじん もやし ★はくさい ほししいたけ にら	ごまあぶら	
			へんしんフルーツポンチ	ももかん パインかん	こめこマカロニ	
			スクランブルオムライス	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	こめ むぎ こめあぶら	24.6
			もやしのカレーあじ	もやし	こめあぶら さとう	
			レンズ豆のスープ	レンズまめ ウインナー	たまねぎ にんじん ★キャベツ コーン	
			まめ		こめあぶら	

★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。