




令和7年度 2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 ようび 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
2 (月)	 とり そぼろ どん		とりそぼろ丼の具 こまツナ炒め みそ汁	ぎゅうにゅう とりミンチ こうやどうふ ツナ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが ★こまつな もやし にんじん たまねぎ	こめ ごまあぶら さとう すりごま じゃがいも	667 29.1
3 (火)	 バター パン		いわしのアングレーズ 野菜いっぱいスープ 福豆	ぎゅうにゅう いわし ベーコン だいず	しょうが にんじん たまねぎ ★キャベツ	バターパン こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう パンこ	673 29.2
4 (水)	 むぎご 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	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー みかんかん パインかん	こめ じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ	690 21.4
5 (木)	 ごはん		大根と豚肉の煮つけ キャベツのつるつる炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんにく しょうが ★だいこん にんじん こんにゃく ★キャベツ にら	こめ さとう ごまあぶら マロニー こめあぶら さとう	573 18.9
6 (金)	 ごはん		ちくわのいそべあげ ひじきのソテー かす汁	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ひじき ぶたにく あぶらあげ	しょうが にんじん コーン にら にんじん ★だいこん ★ねぎ	こめ さとう こむぎこ こめあぶら さといも さけかす	717 25.4
9 (月)	 わかめ ごはん		すき焼き煮 キャベツのごま酢あえ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく やきとうふ	たまねぎ ★はくさい ★ねぎ こんにゃく ★キャベツ にんじん もやし	こめ むぎ じゃがいも ふ さとう さとう いりごま	590 21.1
10 (火)	 コッペ パン		かしわのこはくあげ 白菜スープ ココアプリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だっしふんにゅう	しょうが ★はくさい にんじん ほししいたけ ★ねぎ しょうが	コッペパン でんぷん こめあぶら でんぷん プリンのもと	651 29.1
12 (木)	 だいず ごはん		きびなごのチーズ揚げ 白菜のそぼろ汁	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ きびなご たまご こなチーズ とりミンチ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん ★はくさい しょうが にんじん ★ねぎ	こめ さとう こむぎこ こめあぶら コーンスターチ でんぷん	596 26.3
13 (金)	 ごはん		八宝菜 切干大根の煮つけ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ★はくさい もやし ほししいたけ たけのこ しょうが きりぼしだいこん にんじん	こめ こめあぶら でんぷん さとう	595 21.8
16 (月)	 ごはん		豆腐の五目煮 花菜のごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ひじき	にんじん たまねぎ ごぼう ★ねぎ ★はなな ★はくさい	こめ こめあぶら さとう いりごま すりごま	574 23.6
17 (火)	 こくとう パン		マカロニグラタン レンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ ぎゅうにゅう ウインナー レンズまめ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン たまねぎ にんじん キャベツ コーン	こくとうパン マカロニ こめあぶら バター こむぎこ	720 30.1
18 (水)	 ごはん		魚のみそ焼き もやしのナムル すまし汁	ぎゅうにゅう つばす ちくわ わかめ	しょうが ★ねぎ もやし ★ほうれんそう ★キャベツ えのき にんじん	こめ さとう ごまあぶら いりごま	612 25.4





令和7年度 2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 ようび 曜日	献立名			主 な 働 き と 材 料 名			まいようか 栄養価
	主食	牛乳	主菜・副菜・汁物など	からだ 体をつくる基になる	からだ ちようし 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
19 (木)	みそカツどん	牛乳	みそカツ丼の具 たねき汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんにく ★キャベツ にんじん こんにゃく にんじん えのき ★ねぎ しょうが	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら	684 29.2
20 (金)	げんまい いりごはん	牛乳	コーボー 麻婆だいこん あお 青のりピーンズ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ だいたず あおのり	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 にら	こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	633 23.1
24 (火)	きなこパン セルフ サンド	牛乳	セルフサンド(ウインナー) ABCスープ	ぎゅうにゅう きなこ ウインナー ベーコン	★キャベツ ★キャベツ たまねぎ にんじん コーン	こがたパン さとう こめあぶら ロールパン こめあぶら マカロニ こめあぶら	627 23.6
25 (水)	ごはん	牛乳	にざかな 煮魚 はくさい 白菜のゆかりあえ たまご 卵とじ汁	ぎゅうにゅう さば しらす たまご とうふ	しょうが ★はくさい しそ ★ほうれんそう ★ねぎ	こめ さとう でんぶん	608 26.3
26 (木)	わかめ ごはん	牛乳	じゃが芋のあんかけ ポパイサラダ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたミンチ ひじき ツナ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン ★ほうれんそう キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん さとう いりごま	630 19.5
27 (金)	ごはん	牛乳	かしわの甘辛煮 もやしのごまあえ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	しょうが ★キャベツ もやし にんじん ★だいこん ★ねぎ	こめ でんぶん こめあぶら さとう いりごま	654 26.9


★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。
(今月はとくに価格の関係で、使用する食材を変更する可能性があります。献立表配布後の変更になりますが、ご了承ください)

1月の献立より ~子どもたちからリクエストがあった献立を紹介します！



白菜とツナのサラダ

～ほんのりレモン風味の
さっぱりした味わいです～



【材料】(大人5人分)

ツナ缶	60g
きゅうり	60g
白菜	240g
レモン汁	4.5g(小さじ1)
マヨネーズ	12g(大さじ1)
酢	5.4g(小さじ1)
砂糖	4g(小さじ1強)
塩	1.7g
こしょう	少々

【下準備】

- ・ツナは油を切ってほぐしておく
- ・きゅうりは輪切り
- ・白菜は1×3cmの短冊切り
- ・レモン汁と調味料を混ぜてドレッシングを作る

【作り方】

- ※①きゅうり、白菜はさっと茹でて(蒸して)冷やす
- ※②冷やした野菜とツナを合わせ、ドレッシングで和える

※給食は生野菜を出せないため、加熱しています。
加熱するとかさが減るので、野菜はたっぷり食べられますが、
生野菜で食べる場合は、かさが多くなるので量を加減してください。