



令和7年度 2月 学校給食よていこんだてひょう

長岡市立長岡第五小学校

ひづけ 日付 曜日	こん 献 だて 立 めい 名		主な働きと材料名			えいようか 栄養価	
			からだ 体をつくる基になる	からだ 体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる		
2 (月)	主食 とりそぼろどん	牛乳	しゃさいふくさいしるもの 主菜・副菜・汁物など	あかのなかま ぎゅうにゅう とりそぼろ丼の具 こまツナ炒め みそ汁	みどりのなかま たまねぎ にんじん ほししいたけ ショウガ ★こまつな もやし にんじん あぶらあげ たまねぎ	きいろのなかま こめ ごまあぶら さとう すりごま じゃがいも	667 29.1 29.2 21.4
		牛乳		ぎゅうにゅう		バターパン	
		牛乳	いわしのアングレーズ 野菜いっぱいスープ 福豆	いわし ペーコン だいす	しょうが にんじん たまねぎ ★キャベツ	こむぎこ でんぶん こめあぶら さとう パンこ	
		牛乳		ぎゅうにゅう			
(水)	むぎごはん	牛乳	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	とにかく 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	じやがいも こめあぶら バター こむぎこ	690 21.4 18.9
		牛乳		ぎゅうにゅう		こめ	
		牛乳	大根と豚肉の煮つけ キャベツのつるつる炒め	ぶたにく ペーコン	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	さとう ごまあぶら マロニー こめあぶら さとう	
(木)	ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ ひじきのソテー	ちくわ あおのり ひじき	ぎゅうにゅう	こめ さとう	573 25.4 21.1
		牛乳	かす汁	ぶたにく あぶらあげ	にんじん コーン にら にんじん ★だいこん ★ねぎ	こめあぶら さとう さといも さけかす	
		牛乳					
(金)	ごはん	牛乳	わかめごはん	ぎゅうにゅう わかめ すき焼き煮 キャベツのごま酢あえ	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 じやがいも ふ さとう さとう いりごま	590 29.1 21.1
		牛乳	かしわのこはくあげ 白菜スープ	とにかく ぶたにく	ぎゅうにゅう	コッペパン	
		牛乳	ココアプリン	だっしふんにゅう	にんじん ごぼう ほししいたけ あぶらあげ	でんぶん こめあぶら でんぶん プリンのもと	
(火)	ごはん	牛乳	だいすごはん	ぎゅうにゅう だいす きびなごのチーズ揚げ 白菜のそぼろ汁	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん きびなご たまご こなチーズ ★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 でんぶん	596 26.3 21.8
		牛乳					
		牛乳					
(金)	ごはん	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう はっぽうさい八宝菜 きりばしらいこんにんじん 切干大根の煮つけ	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 あぶらあげ きりばしらいこん にんじん	こめ こめあぶら でんぶん さとう	595 21.8 21.8
		牛乳					
		牛乳					
(月)	ごはん	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう 豆腐の五目煮 花菜のごまあえ	たまねぎ たまねぎ ごぼう ★ねぎ ごはん ★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 23.6 612
		牛乳					
		牛乳					
(火)	ごはん	牛乳	こくとうパン	ぎゅうにゅう とりにく えび チーズ マカロニグラタン	ぎゅうにゅう	こくとうパン	720 30.1 25.4
		牛乳		だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース コーン	マカロニ こめあぶら バター こむぎこ	
		牛乳	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		
(水)	ごはん	牛乳	さかな魚のみぞ焼き もやしのナムル	ぎゅうにゅう つばす ちくわ	ぎゅうにゅう しょうが ★ねぎ もやし ★ほうれんそう	こめ さとう ごまあぶら いりごま	612 25.4
		牛乳	すまし汁	わかめ	★キャベツ えのき にんじん		
		牛乳					
		牛乳					



## 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	こん 献 立 めい 名	主な 働きと材 料名			栄養価
		からだ 体をつくる基になる	からだ 体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	
	しゅしょく 主食 牛乳	しゅさい 主菜・副菜・汁物など	ふくさい しるもの 牛乳	あかのなかま みどりのなかま	きいろのなかま
19 (木)	みそかつ丼 みそかつ丼	ぎゅうにゅう		こめ	684
		みそかつ丼の具 どんぐり	とりにく たまご	にんにく ★キャベツ にんじん	
		たぬき汁 じる	さつまあげ あぶらあげ	こんにゃく にんじん えのき ★ねぎ しようが	
20 (金)	マーボー <sup>げんまい</sup> 麻婆だいこん 青のりビーンズ いりごはん	ぎゅうにゅう		こめ げんまい	633
		ぶたミンチ		こめあぶら さとう ごまあぶら	
		だいす あおのり		でんぶん こめあぶら	
24 (火)	きなこパン セルフサンド	ぎゅうにゅう きなこ		こがたパン さとう こめあぶら	627
		ウインナー	★キャベツ	ロールパン こめあぶら	
		ABCスープ	★キャベツ たまねぎ にんじん コーン	マカロニ こめあぶら	
25 (水)	ごはん ごはん	ぎゅうにゅう		こめ	608
		さば	しょうが	さとう	
		白菜のゆかりあえ はくさい	しらす	★はくさい しそ	
26 (木)	わかめ ごはん ごはん	たまご とうふ	★ほうれんそう ★ねぎ	でんぶん	26.3
		ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	
		ぶたミンチ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ピーマン	じゃがいも こめあぶら さとう でんぶん	
27 (金)	かしわの甘辛煮 もやしのごまあえ みそ汁 ごはん	ひじき ツナ	★ほうれんそう キャベツ コーン	さとう いりごま	19.5
		ぎゅうにゅう		こめ	
		とりにく	しょうが	でんぶん こめあぶら さとう	
			★キャベツ もやし にんじん	いりごま	26.9
		あぶらあげ	★だいこん ★ねぎ		

★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。