

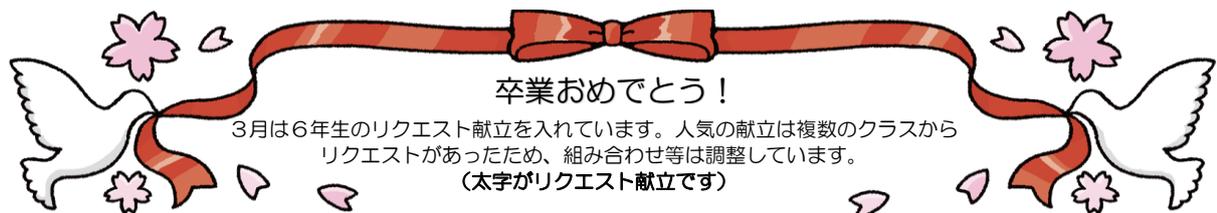


令和7年度 3月 学校給食よていこんだてひょう

長岡京市立長岡第五小学校

ひつけ 日付 ようび 曜日	こん だて めい 献 立 名		おも ばたらき と ざい りょうめい 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	からだちようし ととの 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	
	しゅく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい ふくさい しるもの 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
2 (月)	ちらしずし	牛乳	ひなまつりこんだて キャベツと鶏肉のみそ炒め すまし汁	ぎゅうにゅう しらすぼし ちくわ たまご やきのり 鶏肉 とうふ	にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ★キャベツ ピーマン えのき ★ねぎ	こめ さとう こめあぶら	559 22.2
3 (火)	ミルクパン	牛乳	焼きコロッケ 白菜スープ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ とうにゅう ぶたにく	たまねぎ ★はくさい にんじん ほししいたけ ★ねぎ しょうが	ミルクパン じゃがいも こめあぶら さとう パンこ	622 21.6
4 (水)	ごはん	牛乳	魚フライ カクテルソースか 切干大根の煮つけ みそ汁	ぎゅうにゅう さわら たまご あぶらあげ とうふ わかめ	きりぼしだいこん にんじん ★こまつな	こめ こめあぶら さとう でんぶん さとう	784 28.6
5 (木)	むぎごはん	牛乳	ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ だっしふんにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが みかんかん	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ	691 21.7
6 (金)	わかめ ごはん	牛乳	肉じゃが ひじきとツナのソテー	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく こんにゃく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん にんじん コーン	こめ むぎ じゃがいも こめあぶら さとう こめあぶら さとう	616 21
9 (月)	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン 三色野菜のナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ	しょうが にんにく もやし にんじん いら コーン ★ねぎ しょうが	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら いりごま	643 22.9
10 (火)	ココアパン セルフサンド	牛乳	セルフサンド(ツナサラダ) ABCスープ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	きゅうり ★キャベツ たまねぎ ★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 マカロニ こめあぶら	606 20.5
11 (水)	ぶたどん	牛乳	豚丼の具 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	しょうが たまねぎ ★キャベツ いら	こめ さとう マロニー こめあぶら さとう	628 23.6
12 (木)	ごはん	牛乳	魚のカレー風味焼き 大根と九条ねぎのサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう はまち わかめ	しょうが ★だいこん ★ねぎ にんじん ★キャベツ たまねぎ ★ねぎ	こめ こめあぶら さとう いりごま すりごま	617 23.0
13 (金)	ごはん	牛乳	かしわのこはくあげ 白菜のゆかりあえ どさんこスープ	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし ぶたにく	しょうが ★はくさい しそ しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし コーン	こめ でんぶん こめあぶら ごまあぶら じゃがいも	667 25.4
16 (月)	げんまいり ごはん	牛乳	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 ほししいたけ いら	こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ こめあぶら	645 26.8
17 (火)	こがたパン	牛乳	スパゲッティミートソース ドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ ツナ	パセリ たまねぎ ★キャベツ にんじん	こがたパン スパゲッティ オリーブオイル こめあぶら	696 27.9
18 (水)	せきはん	牛乳	かしわの甘辛煮 おひたし みそ汁	ぎゅうにゅう あずき とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが ★キャベツ ★ほうれんそう ★はくさい ★ねぎ	こめ もちごめ いりごま でんぶん こめあぶら さとう	677 30.4

★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)



卒業おめでとう!

3月は6年生のリクエスト献立を入れていきます。人気の献立は複数のクラスからリクエストがあったため、組み合わせ等は調整しています。
(太字がリクエスト献立です)