



令和8年度 6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	
	主食	牛乳	体をつくる基になる		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		
1 (月)	ごはん	牛乳	かしわの甘辛煮 キャベツのソテー みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ わかめ	しょうが キャベツ にんじん ねぎ	こめ でんぷん こめあぶら さとう こめあぶら	643 27.2
2 (火)	コッペパン	牛乳	ツナポテトのチーズ焼き 洋風もやしスープ	ぎゅうにゅう おおふくまめ ツナ チーズ とうにゅう ベーコン	★たまねぎ パセリ コーン もやし パセリ	コッペパン じゃがいも こめあぶら	604 22.4
3 (水)	ドライカレー	牛乳	ドライカレー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぎゅうミンチ	★たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ もやし	こめ むぎ こめあぶら ワンタンのかわ	619 23.2
4 (木)	ごはん	牛乳	チキンカツ カクテルソース ひじきの炒め煮 みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひじき あぶらあげ とうふ わかめ	にんじん ねぎ ★たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう こめあぶら こめあぶら さとう	737 28.4
5 (金)	ごはん	牛乳	焼き魚 野菜のごま炒め ニラたまスープ	ぎゅうにゅう ししゃも しらすばし ベーコン たまご	ほうれんそう キャベツ コーン ★たまねぎ にんじん なら	こめ いりごま こめあぶら こめあぶら ★じゃがいも でんぷん	578 21.9
8 (月)	わかめごはん	牛乳	筑前煮 もやしとツナのソテー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく こんにやく ちくわ なまあげ ツナ	たけのこ ごぼう にんじん にんじん もやし	こめ むぎ こめあぶら さとう さとう こめあぶら	587 24.0
9 (火)	あじつけパン	牛乳	セルフサンド(焼きそば) ポテトチャウダー バリバリ野菜炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかつお あおのり ベーコン ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ひよこまめ	しょうが にんじん ★たまねぎ キャベツ きくらげ ★たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん もやし なら	あじつけパン ちゅうかめん こめあぶら ★じゃがいも こめあぶら こめこ バター こめあぶら	623 21.3
10 (水)	ごはん	牛乳	煮魚 切干大根の炒めナムル みそ汁	ぎゅうにゅう さば ぶたミンチ あぶらあげ	しょうが ぎりぼしだいこん にんじん なら ねぎ ★たまねぎ	こめ さとう さとう ごまあぶら いりごま ★じゃがいも	697 28.0
11 (木)	ごはん	牛乳	鶏肉のバーベキューソース コロコロホットサラダ レンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ウインナー レンズまめ	しょうが にんにく レモンじる えだまめ コーン ★たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ	こめ さとう ★じゃがいも こめあぶら こめあぶら	682 29.6
12 (金)	ぶたキムチごはん	牛乳	きびなごのチーズ揚げ みそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご たまご こなチーズ とうふ わかめ	はくさいキムチ にんじん キャベツ ねぎ	こめ こめあぶら こむぎこ こめあぶら コーンスターチ	577 25.4
15 (月)	わかめごはん	牛乳	じゃが芋のあんかけ キャベツのツナ炒め	わかめ ぎゅうにゅう ぶたミンチ ツナ	ピーマン にんじん ★たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ なら	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう こめあぶら ごまあぶら ごまあぶら さとう いりごま	615 19.4
16 (火)	セルフサンド	牛乳	セルフサンド(焼きそば) オニオンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなかつお あおのり ベーコン	しょうが にんじん ★たまねぎ キャベツ きくらげ ★たまねぎ にんじん セロリー こまつな	コッペパン ちゅうかめん こめあぶら こめあぶら	540 21.1



令和8年度 6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	
	主食	牛乳	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	
17 (水)	ポークカレー	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	にんにく しょうが ★たまねぎ にんじん セロリー りんごかん ももかん	こめ むぎ ★じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ	705 21.7
18 (木)	ごはん	牛乳	魚の照焼き 高野豆腐の卵とじ 大豆のいそ煮	ぎゅうにゅう さわら こおりどうふ たまご だいず ひじき	★たまねぎ にんじん さやいんげん	こめ さとう でんぷん さとう	643 26.5
19 (金)	ごはん	牛乳	ちくわのいそあげ きゅうりの中華炒め すまし汁	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり とうふ	★きゅうり もやし えのき ねぎ	こめ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら さとう	633 22.1
22 (月)	ツナ ごはん	牛乳	キャベツと鶏肉のみそ炒め ABCスープ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ベーコン	にんじん えだまめ しょうが にんにく キャベツ ピーマン キャベツ ★たまねぎ にんじん コーン	こめ マカロニ こめあぶら	580 21.7
23 (火)	ミルク パン	牛乳	豆のミネストローネ カントリーポテト	ぎゅうにゅう おおふくまめ ベーコン こなチーズ	にんにく ★たまねぎ にんじん セロリー しめじ トマトかん	こめあぶら じゃがいも こめあぶら	632 20.6
24 (水)	にくみ そどん	牛乳	肉みそ丼の具 すまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ くきわかめ	★たまねぎ にんじん しょうが にんにく きりぼしだいこん キャベツ えのき ねぎ	こめ こめあぶら いりごま さとう でんぷん	618 23.4
25 (木)	ごはん	牛乳	八宝菜 大豆のいそ煮	ぎゅうにゅう ぶたにく いか 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 でんぷん さとう	590 22.6
26 (金)	ごはん	牛乳	鶏肉のさっぱり煮 夏野菜のみそ炒め かきたま汁	ぎゅうにゅう とりにく(てば) ぶたにく たまご とうふ わかめ	しょうが にんにく ★なす ピーマン にんにく にんじん ねぎ	こめ さとう ごまあぶら さとう こめあぶら でんぷん	629 25.5
29 (月)	げんまい いり ごはん	牛乳	マーボー 麻婆なす じゃこのカレー風味あげ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ たづくり あおのり	★なす ★たまねぎ ほししいたけ にんじん にんにく しょうが たけのこ	こめ げんまい こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	589 21.3
30 (火)	コッペ パン	牛乳	かしのこはくあげ 野菜いっぱいスープ 水無月	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あまなっとう	しょうが にんじん ★たまねぎ キャベツ	こめ コッペパン でんぷん こめあぶら こむぎこ しょうしんこ さとう	665 27.0

★は地元産食材が納入される予定です。

※食材は天候等により変更となる場合があります。



歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がた
くさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、
脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれていま
す。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



今月は、よくかんで食べてほしい「かみかみメニュー」を意識して
取り入れています。
また、歯を強くするカルシウムを多く含む食品もたくさん使って
います。

- *焼き魚(ししゃも) *筑前煮 *バリバリ野菜炒め
- *きびなごのチーズ揚げ *高野豆腐の卵とじ *ひじきの炒め煮
- *大豆のいそ煮 *じゃこのカレー風味揚げ