



令和8年度 7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	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	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
1 (水)	むぎ ごはん	牛乳	スープカレー	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	こめ むぎ	593
			キャベツのソテー	ベーコン	キャベツ にんじん	こむぎこ こめあぶら ★じゃがいも	21.2
2 (木)	ごはん	牛乳	鶏肉のトマトみそソース	とりにく	★たまねぎ トマトかん にんにく	こめ	616
			もやしとツナのソテー	ツナ	にんじん もやし	さとう こめあぶら	27.3
			やさいスープ	ベーコン たまご	にんじん たまねぎ キャベツ セロリー	でんぷん	
3 (金)	えだま めごはん	牛乳	魚の竜田揚げ	ぎゅうにゅう	えだまめ	こめ	664
			ひじきの炒め煮	つばす	しょうが	でんぷん こめあぶら	28.4
			冬瓜のそぼろ汁	とりミンチ	とうがん にんじん ねぎ しょうが	こめあぶら さとう	
6 (月)	わかめ ごはん	牛乳	切り干し大根とじゃが芋の煮物	ぎゅうにゅう わかめ	きりぼしだいこん にんじん	こめ むぎ	572
			もやしのカレーソテー	ぶたにく こんにやく	もやし パセリ	★じゃがいも こめあぶら さとう	18.5
7 (火)	コッペ パン	牛乳	ラタトゥイユグラタン	ぎゅうにゅう	★なす ズッキーニ ★たまねぎ トマトかん にんにく パセリ	コッペパン	590
			米粉マカロニのスープ	ウインナー チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	★じゃがいも こめあぶら さとう	22.9
8 (水)	みそカ ツどん	牛乳	みそカツ丼の具	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん にんにく	こめ	653
			すまし汁	わかめ	★たまねぎ キャベツ えのき にんじん	パンこ こめあぶら さとう ごまあぶら すりごま	27.3
9 (木)	ごはん	牛乳	プルコギ	ぎゅうにゅう	★たまねぎ ピーマン にんじん にんにく	こめ	605
			サムゲタンスープ	ぶたにく	にんじん にんにく しょうが ねぎ	こめあぶら さとう ごまあぶら いりごま	23.1
10 (金)	げんま いり ごはん	牛乳	麻婆なす	ぎゅうにゅう	★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	618
			青のりピーンズ	ぶたミンチ	でんぷん ごまあぶら	こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	23.1
13 (月)	ごはん	牛乳	かしわのこはくあげ	ぎゅうにゅう	しょうが	こめ	682
			野菜炒め	とりにく	キャベツ にんじん もやし なら	でんぷん こめあぶら	25.4
			みそ汁	あぶらあげ	★たまねぎ	こめあぶら	
14 (火)	こがた パン	牛乳	夏パスタ	ぎゅうにゅう	★なす たまねぎ トマトかん ズッキーニ パセリ	こめ	676
			焼きとうもろこし	ベーコン ツナ	とうもろこし	こめあぶら スパゲッティ こめあぶら オリーブオイル	24.9
15 (水)	ごはん	牛乳	きびなごのチーズ揚げ	ぎゅうにゅう	きびなご たまご	こめ	605
			ひじきのソテー	こなチーズ	にんじん コーン なら	こむぎこ こめあぶら	21.7
			みそ汁	あぶらあげ	かぼちゃ ★たまねぎ	こめあぶら さとう	
16 (木)	チキン カレー	牛乳	チキンカレー	ぎゅうにゅう	とりにく こなチーズ	こめ むぎ	650
			きゅうりのしょうが炒め	だっしふんにゅう	にんにく しょうが ★たまねぎ にんじん セロリー	★じゃがいも バター こめあぶら こむぎこ	20.5

★は地元産野菜が入る予定です

※食材は天候等により変更になる場合があります



14日は、2年生が350本のとうもろこしの皮むきをしてくれます

