



令和8年度 10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 び日	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
			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
(木)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	560
			にしん	★なす	さとう	
			こまツナ炒め	こまつな もやし にんじん	ごまあぶら さとう すりごま	21.1
			もずくスープ	ねぎ	でんぷん	
(金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	659
			とりにく たまご		こむぎこ パンこ さとう	
			ひじきの炒め煮	にんじん	こめあぶら さとう	26.2
			みそ汁	わかめ		
(月)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	659
			とりにく	しょうが	でんぷん こめあぶら	
			キャベツのツナ炒め	キャベツ にら	さとう ごまあぶら いりごま	25.1
			いとこ汁	★なす かぼちゃ		
(火)	あじつけパン	牛乳	ぎゅうにゅう		あじつけパン	648
			だいた ぎゅうミンチ	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも さとう	
			野菜炒め	キャベツ にんじん もやし にら	こめあぶら	25.9
(水)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	584
			とりにく あつあげ	にんじん だいこん	こんにやく じゃがいも さとう	
			ちくわ さつまあげ			24.2
			ツナ	にんじん もやし	こめあぶら さとう	
(木)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	579
			ぶたにく かまぼこ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし	こめあぶら でんぷん	
			大豆のいそ煮	しょうが たけのこ ほししいたけ	さとう	22.6
			だいず ひじき			
(金)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	617
			魚のみそ焼き	つばす	しょうが ねぎ	
			切りばしだいこんの炒めナムル	きりばしだいこん にんじん にら ねぎ	さとう ごまあぶら いりごま	23.3
			すまし汁	わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん えのき	
(火)	こがたパン	牛乳	ぎゅうにゅう		こがたパン	689
			ぶたミンチ	★なす たまねぎ パセリ	スパゲッティ こめあぶら	
			もやしのカレーマヨ炒め	もやし にんじん にら	オリーブオイル	25.6
(水)	わかめごはん	牛乳	ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ	561
			ぶたミンチ	たまねぎ にんじん ピーマン	じゃがいも でんぷん	
				ほししいたけ しょうが	ごまあぶら さとう	15.8
			ひじきのソテー	にんじん コーン にら	こめあぶら さとう	
(木)	ごはん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ	699
			魚の甘酢ソースかけ	しょうが ねぎ	こむぎこ でんぷん こめあぶら	
			ぶどう豆		ごまあぶら さとう	29.1
			かきたま汁	にんじん ねぎ	さとう	
(金)	いんげん	牛乳	ぎゅうにゅう		こめ げんまい	616
			ぶたミンチ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	さとう こめあぶら でんぷん	
				たけのこ にら ほししいたけ	ごまあぶら	25.0
			じゃこのカレー風味揚げ		こむぎこ こめあぶら	

★は地産野菜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。

目の健康と栄養

10月10日は
目の
愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見えて楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

ビタミンA



ビタミンAは目の健康に欠かせず、不足すると夜盲症になることもあります。にんじんやかぼちゃには体内で必要に応じてビタミンAとなるβカロテンが豊富。油で調理すると吸収率が高まります。

ビタミンB群



ビタミンB₁は筋肉やさばに多く含まれています。ビタミンB₂は納豆、卵、まいたけ、カレイなどに多く含まれています。どちらも、目の健康や疲労回復に役立つといわれています。

ビタミンC、E



ビタミンCは、かき、ピーマン、ブロッコリーなどの野菜やくだものに多く、ビタミンEはかぼちゃやアボカド、赤ピーマン、アーモンド、さけに多く含まれます。目の健康にもよいとされます。

ルテイン



野菜などの色のもとになる物質で、最近注目が集まるファイトケミカルの1つです。目の健康に役立つことが期待されています。ほうれん草、ブロッコリー、かぼちゃなどに含まれています。



令和8年度 10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
日	主食	牛乳	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 (月)	わかめ ごはん	豆腐の五目煮 三色野菜炒め	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ひじき とりにく	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ にんじん もやし なら	こめ おぎ こめあぶら さとう ごまあぶら いりごま	563 21.7
20 (火)	バター パン	チキンの香草焼き 野菜いっぱいスープ	ぎゅうにゅう とりにく	パセリ にんにく キャベツ たまねぎ にんじん	バターパン パンこ オリーブオイル	600 28.1
21 (水)	ポーク カレー	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	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 おぎ じゃがいも こめあぶら バター こむぎこ	670 19.8
22 (木)	さつまいも ごはん	厚揚げの中華炒め煮 むらくも汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご わかめ	こまつな にんじん しめじ にんにく ねぎ	さつまいも いりごま ごまあぶら さとう でんぷん でんぷん	529 19.1
23 (金)	ごはん	きびなごのチーズ揚げ もやしのカレーソーテ みそ汁	ぎゅうにゅう きびなご たまご こなチーズ	もやし キャベツ ねぎ	こめ こむぎこ コーンスターチ こめあぶら	535 20.3
26 (月)	ごはん	ユウリンチー 油淋鶏 キャベツのソーテ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく	★ねぎ しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ	こめ でんぷん こめあぶら ごまあぶら さとう さつまいも	709 25.4
27 (火)	セルフ サンド	セルフサンドのぐ パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	コッペパン さとう こめあぶら こめあぶら パター こむぎこ	672 24.1
28 (水)	ごはん	煮魚 キャベツのつつる炒め たぬきじる	ぎゅうにゅう さば ベーコン	しょうが キャベツ なら	こめ さとう マロニー こめあぶら さとう	607 23.5
29 (木)	むぎ ごはん	ドライカレー ワントンスープ	ぎゅうにゅう ひよこめめ 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 ★ねぎ	こめ おぎ こめあぶら ワントンのかわ ごまあぶら	573 20.4
30 (金)	かしわ めし	ちくわのカレー揚げ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ	にんじん ごぼう ほししいたけ キャベツ たまねぎ にんじん	こめ いとこんにやく ごまあぶら さとう こむぎこ こめあぶら	616 21.4

★は地元産野菜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。

10月15日は

世界手洗いの日

世界に広げ！石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが年間540万人になるといわれています。その原因の多くは予防できる病気です。石けんを使った手洗いは簡単な予防法の一つです。正しい手洗いを世界に広めるため、毎年10月15日は「世界手洗いの日」と定められました。



10月16日は
世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

