



5月 こんだてよていひょう



2023.5

長岡京市立長岡第六小学校

★牛乳1本(200ml)が毎日つきます。

日付	こ ん だ て め い			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	お も な ざ い り ょ う			その他の ちょうみりょう		
	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず		力や熱のもとになる (エネルギーのもとになる)	血やにくになる (からだをつくるもとになる)	体の調子をととのえる (からだのちょうしをととのえる)			
1 (月)		ぶたどん 豚丼 もやしとツナのソテー 草餅	697 26.2	こめ さとう しらたまこ	つきこんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あずき	たまねぎ もやし にんじん よもぎ	しょうゆ みりん さけ すし しお		
2 (火)		コッパパン クリーム煮 野菜炒め	628 22.7	コッパパン あぶら こむぎこ	じゃがいも バター	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ パセリ もやし にんじん キャベツ にら	しお こしょう しょうゆ		
8 (月)		じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 もやしのカレーソテー	603 23	こめ じゃがいも	あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ	たまねぎ さやいんげん パセリ	しょうゆ カレーこ しお こしょう		
9 (火)		かしわのケチャップ煮 ABCスープ	726 27.8	あじつけパン あぶら マカロニ	でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	つちしょうが たまねぎ ホールコーン	スープベースチキン ケチャップ しょうゆ ウスターソース しお しょうゆ		
10 (水)		きびなごのチーズ揚げ 中華もやし みそ汁 (キャベツ・にんじん)	590 25.9	こめ ソーサーチ ごまあぶら	こむぎこ あぶら しろいりごま	ぎゅうにゅう とりこ こなチーズ あかみそ	にんじん もやし たまねぎ	さけ うすくちしょうゆ しお にぼし (だし) しょうゆ		
11 (木)		はっほうさい 八宝菜 大豆とちくわの煮つけ	588 25	こめ でんぶん	あぶら さとう	ぎゅうにゅう むきえび だいず	つちしょうが にんじん だけのこ キャベツ	しお しょうゆ みりん にぼし (だし)		
12 (金)		プルコギ たまご 卵スープ	608 23.3	こめ あぶら ごまあぶら	マロニー さとう しろいりごま	ぎゅうにゅう たまご たまご やきかまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ	しお しょうゆ しょうゆ さけ うすくちしょうゆ けずりぶし (だし)		
15 (月)		ソースカツ丼 みそ汁 (じゃがいも)	744 25.3	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ しんしゅうみそ	キャベツ たまねぎ	しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ ウスターソース にぼし (だし)		
16 (火)		チリコンカン フレンチサラダ	664 28.6	コッパパン あぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ハム だいず	たまねぎ にんにく ホールコーン	にんじん キャベツ カレーこ オムレツ 伏 しお さけ ケチャップ しょうゆ しょうゆ すし しょうゆ		
17 (水)		まーぼー豆腐 かしわのこはくあげ	752 31.7	こめ あぶら ごまあぶら	げんまい さとう でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ あかみそ	つちしょうが たまねぎ だけのこ にら	しょうゆ さけ とうばんじゃん		
18 (木)		きりぼしだいこん 切干大根とじゃが芋の煮物 豚もやし炒め	585 20.6	こめ じゃがいも あぶら	むぎ つきこんにやく さとう	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく きりぼしだいこん にんじん にら	しょうゆ しお こしょう		
19 (金)		さかな 魚の竜田揚げ ひじきの炒め煮 みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ)	670 25.2	こめ あぶら	さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ひじき わかめ あかみそ	つちしょうが キャベツ ねぎ	にんじん たまねぎ さけ しょうゆ にぼしだし		
22 (月)		やきにくふういた 焼肉風炒め かきたま汁	553 22.7	こめ さとう しろいりごま	あぶら ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう たまご わかめ	とりこ とうふ	ピーマン にんじん りんご たまねぎ にんにく ねぎ	しお みりん す しょうゆ しょうゆ けずりぶし (だし) うすくちしょうゆ	
23 (火)		とりこ 鶏肉のレモン和え みずな 水菜のパペロンチーノ プリン	702 30.3	こくとうパン あぶら マカロニ プリンのもと	でんぶん さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク	レモン たまねぎ ホールコーン	みずな しめじ にんにく	さけ しお うすくちしょうゆ しろワイン こしょう	
24 (水)		とうふ 豆腐の五目煮 キャベツのつるつる炒め	647 23.9	こめ あぶら マロニー	むぎ さとう	わかめ とうふ ひじき	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン	にんじん ごぼう キャベツ	たまねぎ ねぎ にら さけ しょうゆ しお こしょう	
25 (木)		やきざな 焼き魚(鯖) 切干大根の煮つけ みそ汁 (玉ねぎ)	664 28.7	こめ さとう	さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ	さば とうふ	きりぼしだいこん にんじん たまねぎ	けずりぶし (だし) にぼし (だし) しょうゆ	
26 (金)		タンドリーチキン さんしょくやさい 三色野菜のナムル わかめスープ	581 22.2	こめ しろいりごま	ごまあぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト	とりこ わかめ	もやし にら ねぎ	にんじん つちしょうが ホールコーン	しお しょうゆ しょうゆ カレーこ ケチャップ ウスターソース うすくちしょうゆ スープベースチキン
27 (土)		土曜参観 チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	687 21.8	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりこ こなチーズ	ヨーグルト スキムミルク	にんにく たまねぎ セロリー	つちしょうが にんじん みかん	こしょう カルダモン カレーこ ケチャップ トマトペースト しお チャツネ しょうゆ ウスターソース ターメリック クミン
30 (火)		セルフサンド(ウインナー) おやこ 親子スープ	609 25.1	コッパパン さとう あぶら	でんぶん ソー ルール じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー	たまご とりこ	キャベツ にんじん	ほうれんそう ココア ケチャップ リターナール しお こしょう うすくちしょうゆ	
31 (水)		ちくわのチーズ磯辺揚げ やさい 野菜のすまし汁	614 22.2	こめ こむぎこ	あぶら	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ やきちくわ	こなチーズ とりこ あおのり わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ	グリーンピース キャベツ みりん さけ うすくちしょうゆ しお	

給食食材

産地情報

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。5月の主な食材の産地は以下のとおりです。
(資料提供 (財) 京都府学校給食会)

* 食材の入荷状況等都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

米 京都(キヌヒカリ)
麦 福井
玄米 北海道他

牛乳 京都

牛肉 北海道他
牛ミンチ 北海道他
豚肉 愛知他
豚ミンチ 愛知他
鶏肉 京都さば 京都
つばす 京都
きびなご 長崎長岡京市地元産
玉ねぎじゃがいも 鹿児島他
キャベツ 京都他
土生姜 高知
パセリ 香川他
もやし 岐阜
グリーンピース 北海道
だけのこ 京都にんじん 徳島他
ごぼう 栃木他
ねぎ 京都他
にら 高知
ピーマン 宮崎他
ホールコーン 北海道
よもぎ 宮城他えのきだけ 長野
にんにく 青森
セロリー 静岡他
たまねぎ 長崎他
だいこん 徳島他
切干大根 宮崎