5月 こんだてよていひょう

2023.5
長岡京市立長岡第八小学校

☆牛乳１本（200ｍｌ）が毎日つきます。

日付	こんだてめい しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりょう 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）	そのたのちょうみりょう
1（月）	ごはん		キムチ肉じゃが（新メニュー） もやしとツナのソテー　草餅	668 23	こめ　じゃがいも こんにゃく　あぶら さとう　しらたまこ	ぎゅうにゅう　ぶたにく ツナ　あずき	たまねぎ　にんじん はくさいｷﾑﾁ　にら もやし　よもぎ	しょうゆ　さけ けずりぶし(だし)　す しお
2（火）	コッペパン		ポークビーンズ　フレンチサラダ	646 26.5	パン　じゃがいも あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　だいず ハム　ぶたにく	たまねぎ　にんじん キャベツ　とうもろこし	ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｳｽﾀｰｿｰｽ あかﾜｲﾝ　しお　す こしょう
8（月）	わかめごはん		ちくぜん煮　豚もやし炒め	595 24.4	こめ　むぎ こんにゃく　あぶら さとう	わかめ　ぎゅうにゅう とりにく　ちくわ なまあげ　ぶたにく	たけのこ　ごぼう にんじん　グリンピース もやし　にら	しょうゆ　しお こしょう
9（火）	あじつけパン		チキンの香草焼き　糸寒天のスープ プリン	684 30.3	パン　パンこ ｵﾘｰﾌﾞあぶら　ごまあぶら	ぎゅうにゅう　とりにく かんてん　ベーコン ｽｷﾑﾐﾙｸ	バジル　パセリ にんにく　チンゲンサイ キャベツ　にんじん しいたけ　しょうが	しお　こしょう しょうゆ ｽｰﾌﾟﾍﾞｰｽﾁｷﾝ プリンのもと
10（水）	ごはん		きびなごのチーズ揚げ　中華もやし キャベツとにんじんのみそ汁	556 20.4	こめ　こむぎこ ｺｰﾝｽﾀｰﾁ　あぶら ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう　きびなご たまご　チーズ わかめ　みそ	もやし　キャベツ たまねぎ　にんじん	しょうゆ　しお にぼし(だし)
11（木）	ごはん		八宝菜　大豆とちくわの煮つけ	588 25	こめ　あぶら でんぷん　しょうゆ さとう	ぎゅうにゅう　ぶたにく えび　ちくわ だいず	しょうが　たまねぎ にんじん　しいたけ たけのこ　もやし キャベツ	しお　しょうゆ にぼし(だし)　みりん
12（金）	ごはん		焼き肉風炒め　かきたま汁 （新メニュー）	553 22.7	こめ　あぶら さとう　ごまあぶら ごま　でんぷん	ぎゅうにゅう　とりにく たまご　とうふ わかめ	たまねぎ　にんじん ピーマン　にんにく りんご　ねぎ	しお　こしょう しょうゆ　みりん　す けずりぶし(だし)
15（月）	ごはん		ソースカツ丼　玉ねぎのみそ汁	654 26.9	こめ　こむぎこ パンこ　あぶら さとう	とりにく　たまご ぎゅうにゅう　とうふ わかめ	キャベツ　ねぎ たまねぎ　みそ	しお　こしょう　さけ みりん　しょうゆ ｳｽﾀｰｿｰｽ けずりぶし(だし)
16（火）	コッペパン		ポトフ　もやしのカレーマヨ炒め	619 23.1	パン　じゃがいも あぶら　マヨネーズ	ぎゅうにゅう　とりにく ウインナー　ハム	たまねぎ　にんじん キャベツ　もやし	ｽｰﾌﾟﾍﾞｰｽﾁｷﾝ しょうゆ　しお こしょう　カレーこ
17（水）	げんまいいりごはん		麻婆豆腐　じゃこのカレー風味揚げ	637 26.1	こめ　げんまい あぶら　さとう みそ　ごまあぶら でんぷん　こむぎこ	ぎゅうにゅう　ぶたミンチ とうふ　たづくり のり	しょうが　にんにく たまねぎ　にんじん たけのこ　しいたけ にら	しょうゆ　さけ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　カレーこ
18（木）	ごもくごはん		厚揚げとじゃが芋の煮物 もやしのカレーソテー	660 27.6	こめ　あぶら じゃがいも　さとう	とりにく　あぶらあげ ぎゅうにゅう　とりにく なまあげ	にんじん　ごぼう たまねぎ　にんじん さやいんげん　もやし	さけ　しょうゆ　しお けずりぶし(だし) ｶﾚｰこ　こしょう
19（金）	ごはん		さばの竜田揚げ ひじきのガーリック炒め じゃが芋のみそ汁	654 25.5	こめ　でんぷん あぶら　ｵﾘｰﾌﾞあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう　さば ひじき　ベーコン あぶらあげ　みそ	しょうが　ピーマン とうもろこし　にんにく たまねぎ	さけ　しょうゆ　しお こしょう にぼし(だし)
20（土）	むぎごはん		チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	684 21.4	こめ　むぎ あぶら　じゃがいも バター　こむぎこ	とりにく　ｽｷﾑﾐﾙｸ チーズ　ぎゅうにゅう 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　みかん	しお　こしょう　ｶﾚｰこ ｹﾁｬｯﾌﾟ　ﾄﾏﾄﾍﾟｰｽﾄ　ﾁｬﾂﾈ ｳｽﾀｰｿｰｽ　しょうゆ ﾀｰﾒﾘｯｸ　ｸﾐﾝ　ｶﾙﾀﾞﾓﾝ
23（火）	こくとうパン		クリーム煮　野菜炒め	650 22.9	パン　じゃがいも あぶら　こむぎこ バター	ぎゅうにゅう　とりにく ｽｷﾑﾐﾙｸ	たまねぎ　にんじん パセリ　キャベツ もやし　にら	しお　こしょう しょうゆ
24（水）	わかめごはん		切干大根とじゃが芋の煮物 もやしのごま和え	570 18.9	こめ　むぎ じゃがいも　こんにゃく あぶら　さとう ごま	ぎゅうにゅう　ぶたにく わかめ	だいこん　にんじん キャベツ　もやし	しょうゆ
25（木）	ごはん		魚の照焼き キャベツのつるつる炒め　卵スープ	541 18.1	こめ　さとう でんぷん　マロニー あぶら　かたくりこ	ぎゅうにゅう　さわら ベーコン　たまご かまぼこ	キャベツ　にら にんじん　ねぎ	みりん　さけ しょうゆ　しお こしょう けずりぶし(だし)
26（金）	ごはん		揚げどりの甘酢ソース ひじきの炒め煮 キャベツと玉ねぎのみそ汁	596 17.1	こめ　こむぎこ でんぷん　あぶら ごまあぶら　さとう	ぎゅうにゅう　とりもも ひじき　あぶらあげ みそ	しょうが　ねぎ にんじん　キャベツ わかめ　たまねぎ ねぎ	さけ　しょうゆ　す にぼし(だし)
29（月）	ごはん		かしわのこはく揚げ 三色野菜のナムル　わかめスープ	627 22.8	こめ　でんぷん あぶら　ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう　とりにく わかめ	しょうが　もやし にんじん　にら とうもろこし　ねぎ しょうが	しょうゆ　しお ｽｰﾌﾟﾍﾞｰｽﾁｷﾝ
30（火）	ココアパン テーブルロール		ｾﾙﾌｻﾝﾄﾞ（ﾄﾞﾗｲｶﾚｰ） 野菜いっぱいスープ	555 21.1	パン　さとう あぶら　ﾃｰﾌﾞﾙﾛｰﾙ	ひよこまめ　ぎゅうﾐﾝﾁ ぎゅうにゅう　ベーコン	たまねぎ　ピーマン にんじん　にんにく キャベツ	ココア　カレーこ　しお ｳｽﾀｰｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ こしょう　ｽｰﾌﾟﾍﾞｰｽﾁｷﾝ ローリエ　こしょう
31（水）	ひじきごはん		ちくわのチーズいそべ揚げ 豆腐のみそ汁	653 26.1	こめ　あぶら さとう　こむぎこ	ひじき　とりにく あぶらあげ　ぎゅうにゅう ちくわ　のり　チーズ わかめ　とうふ　みそ	にんじん　グリンピース ねぎ	みりん　さけ しょうゆ にぼし(だし)

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もありますのでご了承ください。

米	京都(キヌヒカリ)
玄米	北海道他
牛乳	京都
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
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
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
にんにく	青森
セロリー	静岡他
白菜キムチ	滋賀他