



# 5月 きゅうしょくこんだてひょう

\*毎日 200mlの  
きゅうにゅうが つきます。

長岡京市立長法寺小学校



★マークは  
しんメニュー

日 (曜)	こんだて	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他	エネルギー(kcal)
		エネルギーのもと	からだをつくる	からだのちようしをととのえる		たんぱく質(g)
1 (金)	わかめごはん ぶたじゃが もやしのカレーソテー	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	わかめ きゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん こんにやく グリンピース もやし パセリ	こいくちしょうゆ カレーこ しょう こしょう	595 19.8
7 (木)	ぶたどん さんしょくやさしいため くさもち	こめ さとう ごまあぶら ごま しらたまこ	ぶたにく きゅうにゅう あずき	しょうが こんにやく たまねぎ もやし にんじん なら よもぎ	こいくちしょうゆ みりん さけ けずりぶしダシ しょう	679 24.9
8 (金)	ごはん あじのなんばんづけ ぶどうまめ きゃべつとにんじんのみそしる	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ だいち わかめ	きゃべつ たまねぎ にんじん	こいくちしょうゆ みりん おす にぼしダシ みそ	622 25.4
11 (月)	げんまいいりごはん マーボーどうふ じゃこのカレーふうみあげ	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ かたくちいわし あおのり	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ なら	こいくちしょうゆ さけ あかみそ トウバンジャン カレーこ	644 26.7
12 (火)	コッペパン クリームに もやしとツナのソテー	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん パセリ もやし	しょうが しょうゆ こいくちしょうゆ おす	634 24.0
13 (水)	ごはん きびなごのチーズあげ ひじきのいために きゃべつとたまねぎのみそしる	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう コーンスターチ	ぎゅうにゅう きびなご たまご チーズ ひじき あぶらあげ わかめ	にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ	こいくちしょうゆ にぼしダシ あかみそ	594 22.2
14 (木)	タコライス じゃがいもとベーコンのスープ	こめ あぶら じゃがいも	ひよこまめ きゅうにゅう ぶたにく きゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく レモン きゃべつ	カレーこ クミン しょう ウスター ケチャップ チリペッパー こしょう チキンスープ	618 21.8
15 (金)	★グブアージュシー かしわのこはくあげ もずくスープ	こめ かたくりこ あぶら	ぶたにく ひじき きゅうにゅう とりにく もずく どうふ たまご	しょうが にんじん しいたけ ねぎ	さけ しょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶしダシ チキンスープ うすくちしょうゆ	648 28.9
18 (月)	ごはん ヤンニョムチキン ワンタンスープ	こめ かたくりこ あぶら さとう あぶら ワンタン ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ しいたけ きゃべつ もやし ねぎ	こいくちしょうゆ ケチャップ コチジャン しょう こしょう チキンスープ	654 24.2
19 (火)	こくとうパン ポークビーンズ キャベツのソテー	パン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん きゃべつ	ケチャップ ウスター あかワイン しょう こしょう	650 25.5
20 (水)	とりそぼろどん ぶたもやしのため やさしいすましじる	こめ あぶら さとう	こおやどうふ とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが もやし なら きゃべつ えのきだけ	こいくちしょうゆ みりん しょう しょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶしダシ	596 26.3
21 (木)	ごはん さかなのてりやき ひじきのソテー キャベツのみそしる	こめ さとう かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう さわら ひじき どうふ わかめ	にんじん コーン なら きゃべつ ねぎ	みりん さけ こいくちしょうゆ しょう しょうゆ あかみそ にぼしダシ	592 24.4
22 (金)	わかめごはん じゃがいものあんかけ やさしいため	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	わかめ きゅうにゅう ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン きゃべつ もやし なら	こいくちしょうゆ しょう しょうゆ	583 17.5
25 (月)	こまつなぶたみそどん くきわかめのすましじる	こめ ごまあぶら さとう ごま かたくりこ	ぶたにく きゅうにゅう どうふ くきわかめ	こまつな きりぼしだいこん もやし にんじん えのきだけ ねぎ	あかみそ みりん さけ オイスターソース うすくちしょうゆ しょう けずりぶしダシ	597 22.8
26 (火)	ココアパン セルフサンド(ドライカレー) やさしいっぱいスープ	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ ビーマン にんじん にんにく きゃべつ	ココア カレーこ しょう ウスター ケチャップ しょう チキンスープ ローリエ	556 21.0
27 (水)	ごはん やきざかな キャベツのつるつるいため じゃがいものみそしる	こめ マロニー あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ベーコン あぶらあげ	きゃべつ なら たまねぎ	さけ しょうゆ こいくちしょうゆ こしょう みそ にぼしダシ	664 27.5
28 (木)	ごはん はっほうさい だいちのいそに	こめ あぶら かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいち ひじき	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし きゃべつ	しょう こいくちしょうゆ にぼしダシ	604 24.4
29 (金)	チキンカレー フルーツのヨーグルトあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	とりにく スキムミルク チーズ きゅうにゅう 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 もも みかん パイン	しょう しょうゆ カレーこ ケチャップ トマトペースト ウスター クミン こいくちしょうゆ ターメリック カルダモン	695 21.8

## ~5月の主な食材の産地(資料提供(財)京都府学校給食会他)~

入荷の都合上、変更になることがあります。

こめ きょうと  
むぎ ふくい  
げんまい さが ふくおか ほか  
さといも えひめ ほか

ぎゅうにゅう ほっかいどう みやざき  
とりにく みやざき ひょうご ほか  
ぶたにく かごしま みやざき あいち ほか  
たまご きょうと  
だいち ほっかいどう  
あずき ほっかいどう

じもとさん(ながおかしやうしさん)  
たまねぎ

きびなご ながさき  
あじ とやま  
さわら きょうと  
さば ながさき ほか

じゃがいも かごしま ほか なら こうち  
しょうが こうち もやし きふ  
にんじん とくしま ほか ビーマン こうち ほか  
にんにく あおもり  
セロリー しずおか ほか  
きゅうり きょうと しが  
キャベツ きょうと ほか  
ねぎ きょうと ほか