

令和6年5月分 学校給食献立表 中学校

月	火	水	木	金	
<p style="text-align: center;">令和5年度 献立コンテスト</p> <p>河内長野市 最優秀作品 三田市小学校 6年(当時) 大島 梨瑚 さんの献立 8日・えんどう豆ご飯 ・春野菜 ・たっぷり味噌汁 ・鯖のゆず塩焼き ・ふきと ・高野豆腐の煮物 ・みかんゼリー</p> <p>河内長野市 優秀作品 小山田小学校 6年(当時) 岡本 妃奈乃 さんの献立 30日・たけのこごはん ・野菜スープ ・キャベツとコーンの コーンスロー ・肉団子のほるさめ煮</p> <p>一部を変更して実施します。</p>	<p style="text-align: center;">5月分の予約期間は、 パソコン・スマートフォンからは 4/1(月)から4/20(土)、 マークシートは 4/15(月)までです。</p> <p style="text-align: center;">給食費の口座振替日 (引落日は)4/25(木)です。</p> <p style="text-align: center;">チャージ金額 9,600円未満の人のみ、 6,400円(別途手数料10円) 引落します。</p>	<p style="text-align: center;">1 ご飯 牛乳</p> <p>かしわのすき焼き とり肉 33 赤 焼き豆腐 46 赤 焼きふ 3 黄 じゃが芋 26 黄 玉ねぎ 39 緑 白菜 26 緑 にんじん 13 緑 白ねぎ 13 緑 生しいたけ 7 緑 さやいんげん 7 緑 糸こんにやく 26 さとう、しょうゆ</p> <p>モウカの 童田揚げ モウカ 1切(40) 赤 しょうゆ、でんぶ</p> <p>きゅうりの酢の物 わかめ 0.4 赤 きゅうり 26 緑 もやし 26 緑 さとう、しお、す、しょうゆ</p> <p>のりの佃煮 のりの佃煮 1袋 赤</p> <p>エネルギー kcal 772 たん白質 g 33.3 脂質 g 16.6</p>	<p style="text-align: center;">2 ご飯 牛乳</p> <p>わかめスープ わかめ 4 赤 豆腐 46 赤 玉ねぎ 26 緑 たけのこ 13 緑 えのきたけ 7 緑 青ねぎ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ</p> <p>ピピンパ 牛肉 33 赤 ほうれん草 26 緑 もやし 13 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 にんにく、コチジャン さとう、しょうゆ ごま油</p> <p>ポイル野菜 アスパラガス 30 緑 マヨネーズ 1袋 黄</p> <p>ちまき ちまき 1本(50) 黄</p> <p>エネルギー kcal 791 たん白質 g 26.4 脂質 g 22.4</p>	<p style="text-align: center;">童謡「背くらべ」にも登場する「ちまき」は、端午の節句とも呼ばれる「子どもの日」と一緒に、2000年以上前に中国から伝わってきました。お米の粉で作ったおもちを笹の葉でくるんで蒸したもので、子どもの健やかな成長を願って食べられます。昔から、関西では「ちまき」を関東では「柏餅」を食べるのが一般的なようです。</p>	
	<p style="text-align: center;">7 減塩コッペパン 牛乳</p> <p>豆乳スープ とり肉 13 赤 じゃが芋 60 黄 玉ねぎ 39 緑 キャベツ 26 緑 にんじん 20 緑 パセリ 0.7 緑 豆乳 39 赤 豆乳クリーム 7 赤 豆乳バター 1 黄 しお、こしょう とりがらスープ</p> <p>コロケ コロケ 1コ(50) 黄</p> <p>切干大根の サラダ わかめ 0.3 赤 切干大根 4 緑 きゅうり 33 緑 にんじん 7 緑 ドレッシング 1袋</p> <p>もやしの カレー炒め もやし 30 緑 しお、こしょう、しょうゆ カレー</p> <p>エネルギー kcal 789 たん白質 g 30.2 脂質 g 24.7</p>	<p style="text-align: center;">8 えんどうご飯 牛乳</p> <p>えんどう豆 20 しお</p> <p>春野菜 たっぷりみそ汁 油揚げ 7 赤 じゃが芋 26 黄 玉ねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 小松菜 13 緑 白・赤みそ 9 赤 削り節</p> <p>さわらの ゆずしお焼き さわら 1切(50) 赤 ゆず 0.3 緑 しお</p> <p>ふきと 高野豆腐の 煮物 高野豆腐 7 赤 ふき 7 緑 さとう、しょうゆ、削り節</p> <p>ゼリー ゼリー 1コ</p> <p>エネルギー kcal 761 たん白質 g 31.0 脂質 g 17.5</p>	<p style="text-align: center;">9 ご飯 牛乳</p> <p>じゃが芋の そぼろ煮 牛ミンチ 20 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 さやいんげん 7 緑 さとう、しょうゆ</p> <p>小松菜の ごま和え 小松菜 33 緑 もやし 20 緑 にんじん 7 緑 白ごま 1 黄 さとう、す、しょうゆ</p> <p>味付けじゃこ 味付けじゃこ 1袋 赤</p> <p>エネルギー kcal 747 たん白質 g 28.4 脂質 g 18.0</p>	<p style="text-align: center;">10 コッペパン 牛乳</p> <p>ワンタンスープ 豚肉 15 赤 ワンタン 8 黄 もやし 33 緑 玉ねぎ 26 緑 チンゲンサイ 13 緑 にんじん 7 緑 えのきたけ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ ごぼうサラダ</p> <p>丸ルーサの ケチャップあんかけ 丸ルーサ 59 赤 玉ねぎ 10 緑 トマトケチャップ さとう、しょうゆ、でんぶ ぶた・とりがらスープ</p> <p>こふき芋 じゃが芋 50 黄 しお、こしょう</p> <p>エネルギー kcal 777 たん白質 g 35.9 脂質 g 22.8</p>	
	<p style="text-align: center;">13 ご飯 牛乳</p> <p>ポークカレー 豚肉 33 赤 レバーそぼろ 3 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 ソテーオニオン 13 緑 ブルーベリー 3 緑 カレー 16 トマトケチャップ とりがらスープ</p> <p>キャベツと コーンのソテー ベーコン 9 赤 キャベツ 52 緑 ホールコーン 9 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>ポイルウイナー ウイナー 1本 赤</p> <p>スナップエンドウ スナップエンドウ 30 緑</p> <p>ドライフルーツ バナナチップ 1袋 緑</p> <p>エネルギー kcal 907 たん白質 g 29.5 脂質 g 28.0</p>	<p style="text-align: center;">14 ココアパン 牛乳</p> <p>トックスープ 豚肉 13 赤 トク 26 黄 玉ねぎ 26 緑 もやし 20 緑 チンゲンサイ 13 緑 にんじん 7 緑 干しいたけ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ</p> <p>チヂミ チヂミ 1コ(40)</p> <p>キャベツの みそ炒め 豚肉 13 赤 キャベツ 52 緑 にんじん 13 緑 ピーマン 7 緑 にんにく、テンメシジャン しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>キャラメルチーズ キャラメルチーズ 1コ 赤 さとう、しょうゆ、ごま油、トウバンジャン</p> <p>エネルギー kcal 791 たん白質 g 32.3 脂質 g 22.8</p>	<p style="text-align: center;">15 ご飯 牛乳</p> <p>山菜うどん とり肉 13 赤 かまぼこ 13 赤 油揚げ 13 赤 うどん 65 黄 山菜 20 緑 しめじ 7 緑 青ねぎ 7 緑 しお、しょうゆ 削り節、出し昆布</p> <p>山賊焼き とり肉 59 赤 土しょうが 0.3 緑 にんにく、しょうゆ でんぶ</p> <p>アスパラサラダ アスパラガス 20 緑 キャベツ 40 緑 きゅうり 20 緑 ドレッシング 1袋</p> <p>手作り 昆布ふりかけ 削り節 3 赤 出し昆布 0.7 赤 白ごま 0.7 黄</p> <p style="text-align: right;">長野県 日本全国 味めぐり</p> <p>エネルギー kcal 873 たん白質 g 35.7 脂質 g 27.0</p>	<p style="text-align: center;">16 ご飯 牛乳</p> <p>あさりと 豆腐の卵とじ たまご 35 赤 あさり 15 赤 かまぼこ 15 赤 豆腐 40 赤 キャベツ 30 緑 玉ねぎ 50 緑 にんじん 15 緑 青ねぎ 10 緑 干しいたけ 0.7 緑 さとう、しょうゆ 削り節</p> <p>焼きししゃも 子持ちししゃも2尾 赤</p> <p>キャベツの 浸し キャベツ 39 緑 小松菜 13 緑 さとう、しょうゆ</p> <p>手作りふりかけ 削り節 3 赤 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 772 たん白質 g 35.7 脂質 g 19.9</p>	<p style="text-align: center;">17 ライムギパン 牛乳</p> <p>ポテトのミルク煮 ハム 13 赤 じゃが芋 70 黄 玉ねぎ 40 緑 クリームコーン 40 緑 パセリ 0.7 緑 牛乳 30 赤 しお、こしょう、でんぶ とりがらスープ</p> <p>チキンナゲット チキンナゲット 2コ 赤</p> <p>野菜サラダ キャベツ 26 緑 きゅうり 13 緑 小松菜 13 緑 ホールコーン 7 緑 ドレッシング 1袋</p> <p>エネルギー kcal 801 たん白質 g 29.6 脂質 g 25.8</p>
	<p style="text-align: center;">20 ご飯 牛乳</p> <p>沢煮椀 豚肉 13 赤 ごぼう 13 緑 にんじん 13 緑 たけのこ 13 緑 生しいたけ 7 緑 三つ葉 4 緑 削り節、出し昆布 しお、しょうゆ</p> <p>あじのつけ焼き あじ 1切(50) 赤 ゆず 0.3 緑 さとう、しょうゆ</p> <p>卵の花の炒り煮 とりミンチ 13 赤 玉ねぎ 13 赤 にんじん 26 緑 グリーンピース 7 緑 トマトピューレー 8 緑 ホークルウ 3 トマトケチャップ ウスターソース</p> <p>空豆の 塩茹で 空豆 20 緑</p> <p>エネルギー kcal 741 たん白質 g 36.2 脂質 g 15.3</p>	<p style="text-align: center;">21 なかよしパン 牛乳</p> <p>ミートポテト 牛ミンチ 9 赤 豚ミンチ 9 赤 ひきわり大豆 9 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 グリーンピース 7 緑 トマトピューレー 8 緑 ホークルウ 3 トマトケチャップ ウスターソース にんにく、しお、こしょう しょうゆ、とりがらスープ</p> <p>小松菜のソテー ベーコン 8 赤 小松菜 53 緑 にんじん 8 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>果物 かわちばんかん 1/6コ 緑</p> <p>エネルギー kcal 770 たん白質 g 29.2 脂質 g 24.7</p>	<p style="text-align: center;">22 ご飯 牛乳</p> <p>五目豆 とり肉 15 赤 大豆 12 赤 ちくわ 8 赤 ごぼう 30 緑 にんじん 30 緑 れんこん 23 緑 たけのこ 15 緑 こんにやく 30 しょうゆ、さとう</p> <p>豚肉の 梅肉焼き 豚肉 52 赤 玉ねぎ 26 緑 梅肉 1.8 緑 しょうゆ</p> <p>チンゲンサイの 浸し チンゲンサイ 52 緑 しめじ 7 緑 こんぶパウダー さとう、しょうゆ</p> <p>高野豆腐の含め煮 高野豆腐 10 赤 さとう、しょうゆ、削り節</p> <p>エネルギー kcal 806 たん白質 g 40.5 脂質 g 18.4</p>	<p style="text-align: center;">23 ご飯 牛乳</p> <p>野菜の味噌煮 厚揚げ 40 赤 あさり 15 赤 じゃが芋 50 黄 玉ねぎ 50 緑 にんじん 20 緑 青ねぎ 10 緑 白、赤みそ 5 赤 さとう、しょうゆ 削り節</p> <p>焼きつくね とり団子 59 赤</p> <p>和風サラダ まぐろフレーク 9 赤 もやし 26 緑 きゅうり 26 緑 わかめ 0.2 赤 ドレッシング 1袋</p> <p style="text-align: center;">このマークがある日は スープジャー(保温容器)に入っています。</p> <p>エネルギー kcal 809 たん白質 g 34.1 脂質 g 23.0</p>	<p style="text-align: center;">24 こくとうパン 牛乳</p> <p>たまごスープ たまご 33 赤 じゃが芋 26 黄 ハム 7 赤 玉ねぎ 39 緑 にんじん 7 緑 小松菜 9 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p>揚げぎょうざ ぎょうざ 3コ</p> <p>もやしと にらのソテー 豚肉 8 赤 ピーマン 5 黄 もやし 45 緑 にら 8 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>玉ねぎの甘酢漬け 玉ねぎ 30 緑 しめじ 5 緑 さとう、しお、す</p> <p>エネルギー kcal 814 たん白質 g 34.5 脂質 g 24.5</p>
	<p style="text-align: center;">27 ご飯 牛乳</p> <p>厚揚げの 中華煮 厚揚げ 59 赤 豚肉 20 赤 キャベツ 52 緑 たけのこ 13 緑 にんじん 13 緑 干しいたけ 0.7 緑 土しょうが 0.7 緑 しお、こしょう、さとう しょうゆ、でんぶ ぶた・とりがらスープ</p> <p>パオズ パオズ 1コ</p> <p>パンサンスー 春雨 5 黄 ほうれん草 36 緑 もやし 18 緑 にんじん 9 緑 さとう、す、しょうゆ ごま油、からし</p> <p>煮卵 うずら卵 30 赤 土しょうが 0.2 緑 さとう、す、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal 760 たん白質 g 28.1 脂質 g 20.4</p>	<p style="text-align: center;">28 うずまきパン 牛乳</p> <p>カレースープ とり肉 13 赤 じゃが芋 26 黄 ひよこ豆 13 赤 キャベツ 26 緑 玉ねぎ 26 緑 にんじん 13 緑 セロリ 4 緑 カレー 3 カレー、しお、こしょう しょうゆ、とりがらスープ</p> <p>目玉焼き たまご 1コ 赤 しお、こしょう</p> <p>小松菜の サラダ 小松菜 46 緑 もやし 13 緑 マヨネーズ 1袋 黄</p> <p>エネルギー kcal 763 たん白質 g 31.3 脂質 g 29.4</p>	<p style="text-align: center;">29 ご飯 牛乳</p> <p>ふのすまし汁 豆腐 39 赤 焼きふ 3 黄 玉ねぎ 20 緑 えのきたけ 7 緑 青ねぎ 7 緑 しお、しょうゆ 削り節、出し昆布</p> <p>さばの 香味照り焼き さば 1切(50) 赤 白ごま 0.5 黄 青ねぎ 1 緑 土しょうが 0.2 緑 にんにく、さとう、しょうゆ でんぶ、ごま油 がんもどきの 含め煮 がんもどき 26 赤 さとう、しょうゆ、削り節</p> <p>ひじきの煮物 ひじき 3 赤 平天 9 赤 たけのこ 9 緑 にんじん 7 緑 こんにやく 13 さとう、しょうゆ、削り節</p> <p>エネルギー kcal 758 たん白質 g 31.8 脂質 g 21.7</p>	<p style="text-align: center;">30 たけのこご飯 牛乳</p> <p>野菜スープ ベーコン 13 赤 じゃが芋 13 黄 玉ねぎ 33 緑 キャベツ 33 緑 にんじん 7 緑 セロリ 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p>肉団子の ほるさめ煮 肉団子 46 赤 春雨 5 黄 玉ねぎ 16 緑 にんじん 10 緑 小松菜 10 緑 白ごま 1 黄 にんにく、さとう、しょうゆ ごま油</p> <p>キャベツとコーンのコーンスロー キャベツ 33 緑 きゅうり 20 緑 ホールコーン 7 緑 コールスロートレッシング 1袋</p> <p>エネルギー kcal 810 たん白質 g 25.3 脂質 g 26.8</p>	<p style="text-align: center;">31 コッペパン 牛乳</p> <p>ポークビーンズ 豚肉 26 赤 大豆 13 赤 じゃが芋 46 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 トマトピューレー 12 緑 ホークルウ 2 赤 にんにく、しお、こしょう しょうゆ、とりがらスープ</p> <p>にんじんチップ にんじん 33 緑 しお、こしょう、でんぶ</p> <p>アスパラのソテー ベーコン 8 赤 アスパラガス 23 緑 ホールコーン 15 緑 えのきたけ 7 緑 しお、こしょう</p> <p>キャラメルチーズ キャラメルチーズ 1コ 赤</p> <p>エネルギー kcal 802 たん白質 g 34.5 脂質 g 26.8</p>

5月分の平均	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミ				食物繊維 g
								A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	
5月分の平均	791	32.1(16.2%)	22.7(25.8%)	2.8	414	111	4.5	348	0.89	0.72	38	6
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

4月分 献立変更のお知らせ

9日(火)ホキのピザ風焼き
ホキ 2切(40) → 1切(30)

11日(木)たこ焼き風揚げ
山芋来 → 山芋粉

© やむをえない事情により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 ※赤 体をつくる ※緑 体の調子を整える ※黄 力や熱になる