

令和6年5月分 学校給食献立表

月	火	水	木	金	
<p>★ ★ ★ ★ ★</p> <p>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 ・肉団子のほろめ煮</p> <p>一部を変更して実施します。</p> 	<p>栄養三色</p> <p>赤 ※たんぱく質・無機質 からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》</p> <p>緑 ※ビタミン・無機質 からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》</p> <p>黄 ※脂質・炭水化物 力や熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》</p> <p>当番や係の仕事を きちんとしよう</p>	<p>1 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かしわのすきやき 25 赤 とりにく 25 赤 やきどうふ 35 赤 やきふ 2 黄 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 30 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 しろねぎ 10 緑 なましいたけ 5 緑 さやいんげん 5 緑 いとこんにやく 20</p> <p>モウカの たつたあげ モウカ 1切(40) 赤 しょうゆ、でんぶん</p> <p>きゅうりの すのもの わかめ 0.3 赤 きゅうり 20 緑 もやし 20 緑 さとう、しお、す、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 611 28.2 15.3</p>	<p>2 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>わかめスープ 3 赤 とうふ 35 赤 たまねぎ 20 緑 たけのこ 10 緑 えのきたけ 5 緑 あおねぎ 5 緑</p> <p>ぎゅうにく 25 赤 ほうれんそう 20 緑 もやし 10 緑 にんじん 5 緑 しろごま 1 黄 にんにく、コチジャン さとう、しょうゆ ごまあぶら</p> <p>ちまき ちまき 1本(50) 黄</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 573 20.7 13.1</p>	<p>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>7 げんえんコッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>とうにゅうスープ 10 赤 じゃがいも 30 黄 たまねぎ 30 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 15 緑 パセリ 0.5 緑 とうにゅう 30 赤 とうにゅうクリーム 5 赤 とうにゅうバター 1 黄 しお、こしょう とりがらスープ</p> <p>コロッケ 1コ(50) 黄 きりぼしだいこんの サラダ わかめ 0.2 赤 きりぼしだいこん 3 緑 きゅうり 25 緑 にんじん 5 緑 ドレッシング クラス1本</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 637 24.8 21.2</p>	<p>8 えんどうごはん ぎゅうにゅう</p> <p>えんどうまめ 15 しろ</p> <p>はるやさい たっぷりみそしる あぶらあげ 5 赤 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 こまつな 10 緑 しろ、あかみそ 7 赤 けずりぶし</p> <p>さわらの ゆずしおやき さわら 1切(50) 赤 ゆず 0.3 緑 しお</p> <p>ふきと こうやどうふの にも こうやどうふ 5 赤 ふき 5 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p>ゼリー ゼリー 1コ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 619 27.4 16.4</p>	<p>9 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>じゃがいもの そばろに ぎゅうミンチ 15 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 さやいんげん 5 緑 さとう、しょうゆ</p> <p>だしまきたまご だしまきたまご 1コ(50) 赤</p> <p>こまつなの ごまあえ こまつな 25 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ、す</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 587 22.6 16.6</p>	<p>10 コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>ワンタンスープ 10 赤 ワンタン 5 黄 もやし 25 緑 たまねぎ 20 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 5 緑 えのきたけ 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ</p> <p>マルルサの ケチャップあんかけ マルルサ 45 赤 たまねぎ 8 緑 トマトケチャップ さとう、しょうゆ でんぶん ぶた・とりがらスープ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 588 27.6 18.3</p>	
	<p>13 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ポークカレー ぶたにく 25 赤 レバーそばろ 2 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 ソテーオニオン 10 緑 ブルーベリー 2 緑 カレー 12 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 7 赤 キャベツ 40 緑 ホールコーン 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>スナップエンドウ スナップエンドウ 15 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 たんぱく質 g しじつ g 678 22.0 21.1</p>	<p>14 ココアパン ぎゅうにゅう</p> <p>トックスープ ぶたにく 10 赤 トック 20 黄 たまねぎ 20 緑 もやし 15 緑 チンゲンサイ 10 緑 にんじん 5 緑 ほししいたけ 0.5 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 1コ(40) キャベツの みそいため ぶたにく 10 赤 キャベツ 40 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 にんにく、テンコンジャン しお、こしょう、しょうゆ でんぶん</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 610 24.9 17.1</p>	<p>15 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>さんさいうどん 20 赤 かまぼこ 10 赤 あぶらあげ 10 赤 うどん 50 黄 さんさい 15 緑 しめじ 5 緑 あおねぎ 5 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ</p> <p>さんぞくやき とりにく 45 赤 つちしょうが 0.2 緑 にんにく、しょうゆ でんぶん</p> <p>アスパラサラダ アスパラガス 10 緑 キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 ドレッシング クラス1本</p> <p>てづくり こんぶふりかけ けずりぶし 2 赤 だしこんぶ 0.5 赤 しろごま 0.5 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>ながのけん 長野県 にほんぜんこく あじめぐり</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 673 28.1 22.1</p>	<p>16 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ふかがわどんぶり 30 赤 あさり 10 赤 かまぼこ 10 赤 こうやどうふ 2 赤 たまねぎ 40 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p>やきししゃも こもちししゃも 1尾 赤</p> <p>キャベツの おかかあえ キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 はなかつお クラス数袋 赤 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 547 24.4 14.9</p>	<p>17 ライムギパン ぎゅうにゅう</p> <p>ポテのミルクに ハム 10 赤 じゃがいも 50 黄 たまねぎ 20 緑 クリームコーン 30 緑 パセリ 0.5 緑 ぎゅうにゅう 30 赤 しお、こしょう、でんぶん 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>やさいサラダ キャベツ 20 緑 きゅうり 10 緑 こまつな 10 緑 ホールコーン 5 緑 ドレッシング クラス1本</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 656 25.3 22.8</p>
	<p>20 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>さわにわん ぶたにく 10 赤 ごぼう 10 緑 にんじん 10 緑 たけのこ 10 緑 なましいたけ 5 緑 みつば 3 緑 しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ</p> <p>あじのつけやき あじ 1切(50) 赤 ゆず 0.3 緑 さとう、しょうゆ うのはなのいりに とりミンチ 10 赤 おから 10 赤 あぶらあげ 5 赤 にんじん 5 緑 あおねぎ 3 緑 ほししいたけ 0.3 緑 けずりぶし 2 赤 だしこんぶ 0.5 赤 しろごま 0.5 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 549 29.8 13.4</p>	<p>21 なかよしパン ぎゅうにゅう</p> <p>ミートポテト ぎゅうミンチ 7 赤 ぶたミンチ 7 赤 ひきわりだいず 7 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 グリーンピース 5 赤 トマトピューレ 6 緑 ポークルウ 2 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>こまつなのソテー ベーコン 5 赤 こまつな 35 緑 にんじん 5 緑 こしょう、しょうゆ、しお</p> <p>くだもの かわちぼんかん かわちぼんかん 1/6コ 緑</p> <p>そらまめの しおゆで そらまめ 15 緑 しお</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 617 23.6 20.4</p>	<p>22 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ごもくまめ 20 赤 だしいず 8 赤 ちくわ 5 赤 ごぼう 20 緑 にんじん 20 緑 れんこん 15 緑 たけのこ 10 緑 こんにやく 20 しょうゆ、さとう</p> <p>ぶたにくの ばいにくやき ぶたにく 40 赤 たまねぎ 20 緑 ばいにく 1.4 緑 しょうゆ</p> <p>チンゲンサイの ひたし チンゲンサイ 40 緑 しめじ 5 緑 こんぶパウダー さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 561 27.2 12.5</p>	<p>23 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>あさりのみそしる 20 赤 とうふ 20 赤 あさり 10 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 20 緑 あおねぎ 5 緑 えのきたけ 5 緑 しろ、あかみそ 8 赤 けずりぶし</p> <p>やきつくね とりだんご 45 赤</p> <p>わふうサラダ まぐろフレーク 7 赤 もやし 20 緑 きゅうり 20 緑 わかめ 0.2 赤 ドレッシング クラス1本</p> <p>てづくりふりかけ けずりぶし 2 赤 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 580 27.2 18.5</p>	<p>24 こくとうパン ぎゅうにゅう</p> <p>たまごスープ 25 赤 たまご 5 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 5 緑 こまつな 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p>あげぎょうざ ぎょうざ 2コ もやしと にらのソテー ぶたにく 5 赤 ピーマン 3 黄 もやし 30 緑 にら 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 606 26.5 20.2</p>
	<p>27 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>あつあげの ちゅうかに あつあげ 45 赤 ぶたにく 15 赤 キャベツ 40 緑 たけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 つちしょうが 0.5 緑 しお、こしょう、さとう しょうゆ、でんぶん ぶた・とりがらスープ</p> <p>パオズ パオズ 1コ パンサンスー はるさめ 3 黄 ほうれんそう 20 緑 もやし 10 緑 にんじん 5 緑 さとう、す、しょうゆ ごまあぶら、からし</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 547 20.4 14.5</p>	<p>28 うずまきパン ぎゅうにゅう</p> <p>カレースープ 10 赤 ひよこまめ 10 赤 キャベツ 20 緑 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 セロリー 3 緑 カレー 2 カレー、しお、こしょう しょうゆ、とりがらスープ</p> <p>ゆでたまご 1コ 赤 たまご こまつなの サラダ こまつな 35 緑 もやし 10 緑 マヨネーズ クラス1本 黄</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 587 26.6 22.7</p>	<p>29 ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ふのすましじる 30 赤 やきふ 2 黄 たまねぎ 15 緑 えのきたけ 5 緑 あおねぎ 5 緑 だしこんぶ、けずりぶし しお、しょうゆ</p> <p>さばの こうみりやき さば 1切(50) 赤 しろごま 1 黄 あおねぎ 1 緑 つちしょうが 0.2 緑 にんにく、さとう、しょうゆ でんぶん ごまあぶら</p> <p>ひじきのにも ひじき 2 赤 ひらてん 7 赤 たけのこ 7 緑 にんじん 5 緑 こんにやく 10 さとう、しょうゆ、けずりぶし</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 567 25.7 16.6</p>	<p>30 たけのこごはん ぎゅうにゅう</p> <p>やさいスープ 10 赤 ベーコン 10 黄 じゃがいも 10 黄 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 セロリー 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ</p> <p>にくだんごの はるさめに にくだんご 35 赤 はるさめ 4 黄 たまねぎ 12 緑 にんじん 8 緑 こまつな 8 緑 しろごま 1 黄 にんにく、さとう、しょうゆ ごまあぶら</p> <p>キャベツとコーンのコーンスロー キャベツ 25 緑 ホールコーン 5 緑 きゅうり 15 緑 ユールロードレッシング クラス1本</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 626 20.6 21.9</p>	<p>31 コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>ポークビーンズ ぶたにく 20 赤 だしいず 10 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 トマトピューレ 9 緑 ポークルー 6 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 25 緑 しお、こしょう、でんぶん</p> <p>アスパラのソテー ベーコン 5 赤 アスパラガス 15 緑 ホールコーン 10 緑 えのきたけ 5 緑 しお、こしょう</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 637 26.8 21.5</p>

	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 ン			食物繊維 g	
								A μg	B1 mg	B2mg		Cmg
5月分の平均	603	25.3(16.8%)	18.1(27.0%)	2.1	340	84	3.0	268	0.67	0.60	25	4.2
文部科学省 摂取基準	650	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未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

◎ 献立表に記された数量は、
中学年(3・4年生)の分量です。

◎ 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。