令和7年5月分　学校給食献立表　中学校

月	火	水	木	金

5月分の予約期間は、パソコン・スマートフォンからは4/20(日)、マークシートは4/15(火)までです。

給食費の口座振替日(引落日)は4/25(金)です。

4/23日(水)時点で中学校給食預り金額9，600円未満の人のみ、6，400円(別途手数料10円)引落します。

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。

4月分　献立変更のお知らせ

11日(金)　ミートスパゲッティ
25日(金)　スクランブルエッグ

グリンピースは入手困難のため、使用しません。

※赤　体をつくる
※緑　体の調子を整える
※黄　力や熱になる

ちまき

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。

1
ご飯
牛乳

かしわのすき焼き

とり肉	33	赤
焼豆腐	46	赤
高野豆腐	3	赤
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
糸こんにゃく	26	
さとう、しょうゆ		

焼きししゃも

子持ちししゃも2尾		赤

もやしのカレー炒め

豚ミンチ	9	赤
もやし	39	緑
にんじん	9	緑
青ねぎ	4	緑
しお、こしょう、カレーこ		
しょうゆ、でんぷん		

ミニゼリー

ミニゼリー	1個	

エネルギー	たん白質	脂質
786 kcal	33.9 g	19.8 g

2
コッペパン
牛乳

中華コーンスープ

ハム	7	赤
豆腐	33	赤
ビーフン	4	黄
クリームコーン	39	緑
もやし	13	緑
たけのこ	13	緑
小松菜	7	緑
しお、こしょう、しょうゆ		
ぶた・とりがらスープ		

豆腐サラダ

わかめ	0.4	赤
豆腐	26	赤
きゅうり	26	緑
にんじん	7	緑
白ごま	1	黄
ドレッシング	1袋	

ちまき

ちまき	1本(50)	黄

ボイルウインナー

ウインナー	1本	赤

エネルギー	たん白質	脂質
769 kcal	27.8 g	23.1 g

令和6年度献立コンテスト

河内長野市　優秀賞

南花台小学校　6年(当時)　松尾　奏佑　さんの献立

20日
- ベーコンミルクレタススープ
- ほうれん草とツナコーンのさっぱりサラダ
- 豚肉のスタミナ炒め
- コッペパン
- 牛乳

一部を変更して実施します

7
ご飯
牛乳

春野菜たっぷりみそ汁

あぶらあげ	7	赤
じゃが芋	26	黄
玉ねぎ	33	緑
キャベツ	33	緑
しろ、あかみそ	9	赤
けずりぶし		

手作りふりかけ

けずりぶし	3	赤
白ごま	1	黄
さとう、しょうゆ		

かつおの竜田揚げ

かつお	59	赤
土しょうが	0.4	緑
しょうゆ、でんぷん		

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		
けずりぶし		

エネルギー	たん白質	脂質
761 kcal	37.2 g	17.5 g

8
えんどうご飯
えんどう豆　16　しお
牛乳

つみれ汁

つみれ	33	赤
豆腐	39	赤
たけのこ	7	緑
にんじん	7	緑
しめじ	7	緑
みつば	4	緑
けずりぶし、だしこんぶ		
しお、しょうゆ		

ツナと玉ねぎのサラダ

まぐろフレーク	5	赤
玉ねぎ	25	緑
レモン汁		
マヨネーズ	1袋	黄

だしまき卵

だしまき卵	1コ(50)	赤

キャベツのみそ炒め

豚肉	20	赤
キャベツ	80	緑
にんじん	20	緑
ピーマン	10	緑
にんにく、テンメンジャン		
しお、こしょう、しょうゆ		
でんぷん		

エネルギー	たん白質	脂質
812 kcal	33.4 g	26.1 g

9
黒糖パン
牛乳

春雨スープ

豚肉	13	赤
春雨	7	黄
玉ねぎ	26	緑
チンゲンサイ	20	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		

とり肉とじゃが芋の揚げ煮

とり肉	33	赤
じゃが芋	33	黄
さとう、しょうゆ		
でんぷん		

野菜サラダ

キャベツ	33	緑
きゅうり	20	緑
ホールコーン	7	緑
ドレッシング	1袋	

豆腐とあさりの炒め煮

豆腐	25	赤
あさり	3	赤
にんじん	3	緑
青ねぎ	3	緑
しお、こしょう、さとう		
しょうゆ、でんぷん		

エネルギー	たん白質	脂質
785 kcal	30.7 g	24.1 g

12
ご飯
牛乳

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
プルーンピューレ	3	緑
カレールー	16	
トマトケチャップ		
とりがらスープ		

ひじきのサラダ

ひじき	2	赤
きゅうり	80	緑
にんじん	10	緑
さとう、しょうゆ		
ドレッシング	1袋	

果物

甘夏	1/6コ	緑

エネルギー	たん白質	脂質
797 kcal	26.1 g	19.4 g

13
なかよしパン
牛乳

肉団子のトマト煮

肉団子	33	赤
じゃが芋	52	黄
玉ねぎ	39	緑
にんじん	26	緑
しめじ	7	緑
トマト	13	緑
セロリー	4	緑
にんにく		
しお、こしょう		
さとう、しょうゆ		
とりがらスープ		

スクランブルエッグ

まぐろフレーク	7	赤
卵	46	赤
しお、こしょう		

ザワークラウト

キャベツ	52	緑
にんじん	7	緑
しお、さとう、す		

味付けじゃこ

味付けじゃこ	1袋	赤

エネルギー	たん白質	脂質
803 kcal	33.0 g	28.4 g

14
ご飯
牛乳

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		

空豆の塩ゆで

空豆	20	緑
しお		

さわらの塩こうじ焼き

さわら	1切(50)	赤
しおこうじ		

小松菜の煮浸し

油揚げ	7	赤
小松菜	59	緑
さとう、しょうゆ		
けずりぶし		

エネルギー	たん白質	脂質
775 kcal	33.2 g	18.0 g

15
ご飯
牛乳

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
けずりぶし、だしこんぶ		
しお、しょうゆ		

手作り昆布ふりかけ

削り節	3	赤
だし昆布	0.7	赤
白ごま	0.7	黄

竹輪の磯辺揚げ

竹輪	3切(45)	赤
小麦粉	8	黄
米粉	2.3	黄
青のり	0.3	赤

梅肉和え

わかめ	0.3	赤
きゅうり	26	緑
もやし	26	緑
梅肉	2	緑
さとう、しょうゆ		

エネルギー	たん白質	脂質
800 kcal	31.7 g	17.2 g

16
まるパン
牛乳

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
トマトピューレー	8	緑
ポークルウ	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		

オムレツ

オムレツ	1コ(50)	赤

キャベツとアスパラのソテー

ベーコン	7	赤
キャベツ	39	緑
アスパラガス	13	緑
ホールコーン	7	緑
しお、こしょう、しょうゆ		

キャラメルチーズ

キャラメルチーズ	1個	赤

エネルギー	たん白質	脂質
767 kcal	33.9 g	25.3 g

19
ご飯
牛乳

ごまみそ煮

とり肉	13	赤
厚揚げ	39	赤
じゃが芋	52	黄
にんじん	26	緑
さやいんげん	7	緑
こんにゃく	26	
白、赤みそ	6	赤
白ごま	3	黄
さとう、しょうゆ		

きびなごのから揚げ

きびなご	45	赤
しょうゆ、でんぷん		

おなかにたまごがはいっていることがあります

ごぼうのきんぴら

豚肉	8	赤
ごぼう	30	緑
にんじん	15	緑
つきこんにゃく	15	
さとう、しょうゆ		

スナップエンドウ

スナップエンドウ	30	緑
マヨネーズ	1袋	黄

エネルギー	たん白質	脂質
846 kcal	31.0 g	24.9 g

20
コッペパン
牛乳

ベーコンレタスミルクスープ

ベーコン	13	赤
じゃが芋	46	黄
玉ねぎ	39	緑
にんじん	26	緑
レタス	13	緑
牛乳	39	赤
チーズ	1	赤
しお、こしょう、とりがらスープ		

豚肉のスタミナいため

豚肉	33	赤
玉ねぎ	26	緑
にら	9	緑
ピーマン	7	緑
土しょうが	0.1	緑
白ごま	1	黄
さとう、しょうゆ		
しお、こしょう、でんぷん		

ほうれん草とツナコーンのさっぱりサラダ

まぐろフレーク	7	赤
ほうれん草	39	緑
にんじん	7	緑
ホールコーン	7	緑
さとう、しょうゆ、す、レモンじる、オリーブオイル		

味付けじゃこ

味付けじゃこ	1袋	赤

エネルギー	たん白質	脂質
773 kcal	35.6 g	25.3 g

21
ご飯
牛乳

揚げと野菜の卵とじ

卵	45	赤
かまぼこ	23	赤
油揚げ	8	赤
高野豆腐	3	赤
玉ねぎ	45	緑
みつば	5	緑
干ししいたけ	0.8	緑
さとう、しょうゆ		
けずりぶし		

手作りふりかけ

削り節	3	赤
さとう、しょうゆ		

焼きつくね

鶏団子	59	赤

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		

エネルギー	たん白質	脂質
788 kcal	37.4 g	23.7 g

22
ご飯
牛乳

あさりとわかめのスープ

あさり	7	赤
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		

竹輪の照り煮

竹輪	40	赤
さとう、しょうゆ		

蒸ししゅうまい

しゅうまい	3個	赤

ビビンバ

牛肉	33	赤
小松菜	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		
ごまあぶら		

エネルギー	たん白質	脂質
802 kcal	37.3 g	20.0 g

23
ココアパン
牛乳

野菜スープ

とり肉	13	赤
じゃが芋	26	黄
玉ねぎ	26	緑
小松菜	13	緑
にんじん	7	緑
セロリー	4	緑
しお、こしょう、しょうゆ		
とりがらスープ		

豆乳コロッケ

豆乳コロッケ	1コ(50)	

野菜炒め

豚肉	13	赤
ビーフン	4	黄
キャベツ	26	緑
もやし	13	緑
とうみょう	7	緑
しお、こしょう、しょうゆ		

ボイルキャベツ

キャベツ	30	緑
ドレッシング	1袋	

エネルギー	たん白質	脂質
813 kcal	29.2 g	29.3 g

26
ご飯
牛乳

さわにわん

豚肉	13	赤
ごぼう	26	緑
にんじん	26	緑
たけのこ	13	緑
小松菜	13	緑
生しいたけ	7	緑
しお、しょうゆ		
けずりぶし、だしこんぶ		

がんもどきの含め煮

がんもどき	26	赤
さとう、しょうゆ		
けずりぶし		

さばの塩焼き

さば	1切(50)	赤
しお		

うの花の炒り煮

とりミンチ	13	赤
おから	13	赤
油揚げ	7	赤
にんじん	7	緑
青ねぎ	4	緑
干ししいたけ	0.4	緑
つきこんにゃく	13	
しょうゆ、さとう		
けずりぶし		

エネルギー	たん白質	脂質
776 kcal	35.3 g	22.8 g

27
うずまきパン
牛乳

ハリラスープ

とりミンチ	20	赤
レンズ豆	13	赤
じゃが芋	33	黄
玉ねぎ	20	緑
トマト	20	緑
にんじん	7	緑
セロリー	4	緑
パセリ	0.7	緑
土しょうが	0.1	
米粉	3	
にんにく、オリーブオイル		
カレーこ、しお、こしょう		
シナモン、とりがらスープ		

キャラメルチーズ

キャラメルチーズ	1個	赤

モロッカンチキン

とり肉	59	赤
土しょうが	0.1	緑
にんにく、しお		
パプリカパウダー		

モロッカンサラダ

キャベツ	26	緑
きゅうり	13	緑
さやいんげん	13	緑
にんじん	7	緑
しお、こしょう、さとう		
クミン、レモンじる、す		
オリーブオイル		

モロッコ

世界の料理

エネルギー	たん白質	脂質
813 kcal	39.0 g	28.2 g

28
ご飯
牛乳

八宝菜

豚肉	15	赤
いか	15	赤
キャベツ	68	緑
玉ねぎ	30	緑
にんじん	23	緑
ヤングコーン	15	緑
たけのこ	8	緑
干ししいたけ	0.8	緑
土しょうが	0.8	緑
しお、こしょう		
しょうゆ、でんぷん		
ぶた・とりがらスープ		

春巻

春巻	1コ(50)	

中華サラダ

春雨	4	黄
チンゲンサイ	26	緑
もやし	20	緑
白ごま	1	黄
さとう、す、しょうゆ		
ごまあぶら		

煮卵

うずら卵	30	赤
さとう、しょうゆ		

エネルギー	たん白質	脂質
798 kcal	28.8 g	21.7 g

29
ご飯
牛乳

五目豆

とり肉	23	赤
大豆	15	赤
竹輪	8	赤
ごぼう	38	緑
にんじん	30	緑
たけのこ	23	緑
こんにゃく	30	
しょうゆ、さとう		

カレーポテト

じゃが芋	60	黄
しお、こしょう、カレー粉		

厚揚げのねぎソースかけ

厚揚げ	59	赤
白ねぎ	7	緑
白ごま	0.7	黄
さとう、しょうゆ、す		
ごまあぶら		

キャベツのひたし

キャベツ	30	緑
小松菜	10	緑
さとう、しょうゆ		

エネルギー	たん白質	脂質
791 kcal	29.2 g	18.6 g

30
ライムギパン
牛乳

卵スープ

卵	33	赤
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		

フライポテト

じゃが芋	50	黄
しお		

白いんげんのトマト煮

フランクフルト	20	赤
白いんげん	13	赤
玉ねぎ	20	緑
にんじん	7	緑
トマト	7	緑
にんにく、しょうゆ		
とりがらスープ		

玉ねぎの甘酢漬け

わかめ	0.2	赤
玉ねぎ	35	緑
さとう、しお、す		

エネルギー	たん白質	脂質
797 kcal	31.9 g	26.3 g

	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 A μg	ビタミン B1 mg	ビタミン B2mg	ビタミン Cmg	食物繊維 g
5月分の平均	793	32.8(16.5%)	23.0(26.1%)	2.8	417	111	4.4	350	0.64	0.72	37	5.9
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

◎ 給食実施日は、学校・学年によって異なります。

◎ 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。