令和7年5月分　　学校給食献立表

月	火	水	木	金

えんどう豆・そら豆

えんどう豆といえば、関西では羽曳野市の碓井（うすい）地区で栽培されはじめた「うすいえんどう」が有名です。えんどう豆は風味がよく色がきれいので、冷凍保存され1年中食べられています。

そら豆は、空に向かってさやがつくことから、その名前が付いたと言われています。歴史は古く、紀元前5000年頃のスイス遺跡から種子が発見されています。

えんどう豆は4月～5月・空豆は4月～6月にかけて多く出回り、とれたてを食べることができるのはこの時期だけです。

8日・14日には、数校の小学生がさやむきをしてくれた、えんどう豆・空豆を給食に使います。味わって食べてください。

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（木）

ごはん
ぎゅうにゅう

かしわのすきやき

とりにく	25	赤
やきどうふ	35	赤
こうやどうふ	2	赤
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
いとこんにゃく	20	
さとう、しょうゆ		

やきししゃも

こもちししゃも	1尾	赤

もやしのカレーいため

ぶたミンチ	7	赤
もやし	30	緑
にんじん	7	緑
あおねぎ	3	緑
しお、こしょう、カレーこ		
しょうゆ、でんぷん		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
578	25.3	15.8

2（金）

コッペパン
ぎゅうにゅう

ちゅうかコーンスープ

ハム	5	赤
ビーフン	3	黄
クリームコーン	30	緑
もやし	10	緑
たけのこ	10	緑
こまつな	5	緑
しお、こしょう、しょうゆ		
ぶた・とりがらスープ		

とうふサラダ

わかめ	0.3	赤
とうふ	20	赤
きゅうり	20	緑
にんじん	5	緑
しろごま	1	緑
ドレッシング クラス1本		

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 kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
640	23.1	19.8

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（水）

ごはん
ぎゅうにゅう

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	25	緑
キャベツ	25	緑
しろ、あかみそ	7	赤
けずりぶし		

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		

かつおのたつたあげ

かつお	45	赤
つちしょうが	0.3	緑
しょうゆ、でんぷん		

ふきとこうやどうふのにもの

こうやどうふ	5	赤
ふき	5	緑
さとう、しょうゆ		
けずりぶし		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
591	29.6	15.2

8（木）

えんどうごはん
えんどうまめ　12　しお

ぎゅうにゅう

つみれじる

つみれ	25	赤
とうふ	30	赤
たけのこ	5	緑
にんじん	5	緑
しめじ	5	緑
みつば	3	緑
けずりぶし、だしこんぶ		
しお、しょうゆ		

だしまきたまご

だしまきたまご	1コ(50)	赤

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、テンメンジャン		
しお、こしょう、しょうゆ		
でんぷん		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
565	25.3	16.5

9（金）

こくとうパン
ぎゅうにゅう

はるさめスープ

ぶたにく	10	赤
はるさめ	5	黄
たまねぎ	20	緑
チンゲンサイ	15	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		

とりにくとじゃがいものあげに

とりにく	25	赤
じゃがいも	25	黄
さとう、しょうゆ		
でんぷん		

やさいサラダ

キャベツ	25	緑
きゅうり	15	緑
ホールコーン	5	緑
ドレッシング クラス1本		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
602	23.6	19.1

12（月）

ごはん
ぎゅうにゅう

ポークカレー

ぶたにく	25	赤
レバーそぼろ	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
プルーンピューレ	2	緑
カレールー	12	
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	1	赤
きゅうり	40	緑
にんじん	5	緑
さとう、しょうゆ		
ドレッシング クラス1本		

くだもの

あまなつ	1/6コ	緑

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
616	20.8	16.0

13（火）

なかよしパン
ぎゅうにゅう

にくだんごのトマトに

にくだんご	25	赤
じゃがいも	40	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
しめじ	5	緑
トマト	10	緑
セロリー	3	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	5	赤
たまご	35	赤
しお、こしょう		

ザワークラウト

キャベツ	40	緑
にんじん	5	緑
しお、さとう、す		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
629	24.8	23.2

14（水）

ごはん
ぎゅうにゅう

じゃがいものそぼろに

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		

そらまめのしおゆで

そらまめ	15	緑
しお		

さわらのしおこうじやき

さわら	1切(50)	赤
しおこうじ		

こまつなのにびたし

あぶらあげ	5	赤
こまつな	45	緑
さとう、しょうゆ		
けずりぶし		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
626	29.1	16.8

15（木）

ごはん
ぎゅうにゅう

さんさいうどん

とりにく	10	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		

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

ちくわのいそべあげ

ちくわ	2切(30)	赤
こむぎこ	5	黄
こめこ	1.5	黄
あおのり	0.2	赤

ばいにくあえ

わかめ	0.2	赤
きゅうり	20	緑
もやし	20	緑
ばいにく	2	緑
さとう、しょうゆ		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
610	24.7	14.5

16（金）

まるパン
ぎゅうにゅう

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
トマトピューレー	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		

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	5	赤
キャベツ	30	緑
アスパラガス	10	緑
ホールコーン	5	緑
しお、こしょう、しょうゆ		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
611	27.4	20.6

19（月）

ごはん
ぎゅうにゅう

ごまみそに

とりにく	10	赤
あつあげ	30	赤
じゃがいも	40	黄
にんじん	20	緑
さやいんげん	5	緑
こんにゃく	20	
しろ、あかみそ	5	赤
しろごま	2	黄
さとう、しょうゆ		

スナップエンドウ

スナップエンドウ	15	緑
マヨネーズ		黄
クラス1～2本		

きびなごのからあげ

きびなご	30	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

ぶたにく	5	赤
ごぼう	20	緑
にんじん	10	緑
つきこんにゃく	10	
さとう、しょうゆ		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
596	23.5	15.9

20（火）

コッペパン
ぎゅうにゅう

ベーコンレタスミルクスープ

ベーコン	10	赤
じゃがいも	35	黄
たまねぎ	30	緑
にんじん	20	緑
レタス	10	緑
ぎゅうにゅう	30	赤
チーズ	1	赤
しお、こしょう、とりがらスープ		

ぶたにくのスタミナいため

ぶたにく	25	赤
たまねぎ	20	緑
にら	7	緑
ピーマン	5	緑
つちしょうが	0.1	緑
しろごま	1	黄
さとう、しょうゆ		
しお、こしょう、でんぷん		

ほうれんそうとツナコーンのさっぱりサラダ

まぐろフレーク	5	赤
ほうれんそう	30	緑
にんじん	5	緑
ホールコーン	5	緑
さとう、しょうゆ、す		
レモンじる		
オリーブオイル		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
608	26.9	20.8

21（水）

ごはん
ぎゅうにゅう

このはどんぶり

たまご	30	赤
かまぼこ	15	赤
あぶらあげ	5	赤
こうやどうふ	2	赤
たまねぎ	30	緑
みつば	3	緑
ほししいたけ	0.5	緑
さとう、しょうゆ		
けずりぶし		

やきつくね

とりだんご	45	赤

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		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
589	27.1	19.3

22（木）

ごはん
ぎゅうにゅう

あさりとわかめのスープ

あさり	5	赤
わかめ	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
しお、こしょう、しょうゆ		
ぶた・とりがらスープ		

むししゅうまい

しゅうまい	2個	赤

ビビンバ

ぎゅうにく	25	赤
こまつな	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		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
573	25.3	16.0

23（金）

ココアパン
ぎゅうにゅう

やさいスープ

とりにく	10	赤
じゃがいも	20	黄
たまねぎ	20	緑
こまつな	10	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		

とうにゅうコロッケ

とうにゅうコロッケ	1コ(50)	

やさいいため

ぶたにく	10	赤
ビーフン	3	黄
キャベツ	20	緑
もやし	10	緑
とうみょう	5	緑
しお、こしょう、しょうゆ		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
649	24.2	23.6

26（月）

ごはん
ぎゅうにゅう

さわにわん

ぶたにく	10	赤
ごぼう	20	緑
にんじん	15	緑
たけのこ	10	緑
こまつな	10	緑
なましいたけ	5	緑
しお、しょうゆ		
けずりぶし、だしこんぶ		

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		

さばのしおやき

さば	1切(50)	赤
しお		

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
つきこんにゃく	10	
しょうゆ、さとう		
けずりぶし		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
593	30.1	17.7

27（火）

うずまきパン
ぎゅうにゅう

ハリラスープ

とりミンチ	15	赤
レンズまめ	10	赤
じゃがいも	25	緑
たまねぎ	15	緑
トマト	15	緑
にんじん	5	緑
セロリー	3	緑
パセリ	0.5	緑
つちしょうが	0.1	緑
こめこ	2	黄
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		

モロッカンチキン

とりにく	45	赤
つちしょうが	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	20	緑
きゅうり	10	緑
さやいんげん	10	緑
にんじん	5	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		

せかいのりょうり

モロッコ

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
628	30.0	21.2

28（水）

ごはん
ぎゅうにゅう

ちゅうかどん

ぶたにく	10	赤
いか	10	赤
キャベツ	45	緑
たまねぎ	20	緑
にんじん	15	緑
ヤングコーン	10	緑
たけのこ	5	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		
しょうゆ、でんぷん		
ぶた・とりがらスープ		

はるまき

はるまき	1コ(50)	

ちゅうかサラダ

はるさめ	3	黄
チンゲンサイ	20	緑
もやし	15	緑
しろごま	1	黄
さとう、す、しょうゆ		
ごまあぶら		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
587	20.7	15.4

29（木）

ごはん
ぎゅうにゅう

ごもくまめ

とりにく	15	赤
だいず	10	赤
ちくわ	5	赤
ごぼう	25	緑
にんじん	20	緑
たけのこ	15	緑
こんにゃく	20	
しょうゆ、さとう		

あつあげのねぎソースかけ

あつあげ	45	赤
しろねぎ	5	緑
しろごま	0.5	黄
さとう、しょうゆ、す		
ごまあぶら		

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		
さとう、しょうゆ		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
564	21.8	15.4

30（金）

ライムギパン
ぎゅうにゅう

たまごスープ

たまご	25	赤
ハム	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		

フライポテト

じゃがいも	50	黄
しお		

しろいんげんのトマトに

フランクフルト	15	赤
しろいんげん	10	赤
たまねぎ	15	緑
にんじん	5	緑
トマト	5	緑
にんにく、しょうゆ		
とりがらスープ		

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
628	25.7	22.0

	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	604	25.5（16.9%）	18.2（27.1%）	2.0	344	86	2.9	275	0.50	0.61	27	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

当番や係の仕事をきちんとしよう

◎ 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。

※赤　体をつくる　※緑　体の調子を整える　※黄　力や熱になる