

令和8年5月分 学校給食献立表

月	火	水	木	金
<p>えんどう豆・そら豆</p> <p>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なので、冷凍保存され1年中食べられています。</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>13日・20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・空豆を給食に使用します。味わって食べてください。</p>	<p>ちまき</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。</p> <p>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。</p> <p>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>当番や係の仕事をきちんとしてしよう</p>	<p>1 コッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>レンズまめのスープ ぶたにくと とりにく 10 赤 ピーマンのソテー レンズまめ 5 赤 ぶたにく 15 赤 じゃがいも 20 黄 たけのこ 10 緑 キャベツ 25 緑 たまねぎ 20 緑 セロリー 3 緑 ピーマン 5 緑 こまつな 10 緑 つちしようが 0.3 緑 しお、こしょう、しょうゆ さとう、しょうゆ、こしょう とりがらスープ オイスターソース、でんぷん</p> <p>ちまき スナッパエンドウ ちまき 本(50) 黄 スナッパエンドウ 15 緑 マヨネーズ</p> <p>クラス 1~2本 黄</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 628 25.2 18.3</p>	
<p>令和7年度献立コンテスト</p> <p>河内長野市 優秀賞</p> <p>かなだ あかり 三田市小学校 6年(当時) 兼田 亜香里 さんの献立</p> <p>20日 ・トマトと新玉ねぎのミネストローネ ・たけのこハンバーグ ・キャベツともやしのポンズあえ ・そら豆の塩ゆで ・ごはん・牛乳</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>7 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さんさいうどん あつあげの とりにく 10 赤 やさいあんかけ かまぼこ 10 赤 あつあげ 45 赤 あぶらあげ 10 赤 たまねぎ 5 緑 うどん 50 黄 にんじん 3 緑 さんさい 15 緑 しお、さとう、しょうゆ えのきたけ 5 緑 でんぷん あおねぎ 5 緑 たまねぎの しお、しょうゆ おかかあえ けずりぶし、だしこんぶ ちくわ 5 赤 てづくりこんぶ わかめ 0.3 赤 ふりかけ たまねぎ 35 緑 けずりぶし 2 赤 ゆず 0.5 緑 だしこんぶ 0.5 赤 さとう、しょうゆ さとう、しょうゆ はなかつお クラス数袋</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 580 22.8 13.5</p>	<p>8 パーガーパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>げんまいスープ セルフパーガー ハム 10 赤 (しろみさかなの げんまい 5 黄 フライ) たまねぎ 30 緑 ホキ 1切(40) 赤 セロリー 3 緑 こむぎこ 4 黄 にんじん 10 緑 パンこ 5 黄 こまつな 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ (ソテー) とりがらスープ キャベツ 25 緑 ポテトサラダ にんじん 3 緑 じゃがいも 35 黄 しお、カレーこ きゅうり 10 緑 にんじん 8 緑 ホールコーン 5 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 648 27.9 21.9</p>	
<p>11 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>かしのすきやき だしまきたまご とりにく 25 赤 だしまきたまご やきとうふ 35 赤 1こ(50) 赤 たまねぎ 30 緑 はくさい 30 緑 チンゲンサイのひたし しろねぎ 5 緑 チンゲンサイ 40 緑 なましいたけ 5 緑 にんじん 5 緑 いとこんにやく 15 さとう、しょうゆ 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 568 24.8 17.1</p>	<p>12 まるパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ペンのミートソースに キャベツの ぎゅうミンチ 10 赤 バジルサラダ ぶたミンチ 10 赤 いか 5 赤 ひきわりだいず 10 赤 じゃがいも 15 黄 ペンネ 30 黄 キャベツ 30 緑 たまねぎ 45 緑 えだまめ 5 緑 にんじん 20 緑 バジルペースト、しお トマト 5 緑 す、しょうゆ、オリーブオイル ポークルウ 2 フルーツゼリー にんにく、しお、こしょう フルーツゼリー 50 しょうゆ、ウスターソース トマトケチャップ、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 667 27.2 16.3</p>	<p>13 えんどうごはん</p> <p>えんどうまめ 15 しお ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたじる あげこうやの ぶたにく 20 赤 きなこかけ あぶらあげ 8 赤 こうやどうふ 6 赤 だいこん 25 緑 きなこ 2 赤 にんじん 10 緑 さとう、しょうゆ ごぼう 10 緑 けずりぶし、でんぷん あおねぎ 3 緑 こまつなのひたし こんにやく 8 こまつな 35 緑 あか・しろみそ 7 赤 にんじん 5 緑 けずりぶし えのきたけ 5 緑 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 591 23.1 18.1</p>	<p>14 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>チキンカレー どうふナゲット とりにく 25 赤 どうふナゲット 2こ 赤 とりにく 2 赤 じゃがいも 45 黄 ごぼうサラダ たまねぎ 40 緑 ハム 5 赤 ソテーオニオン 10 緑 ごぼう 25 緑 にんじん 20 緑 こまつな 10 緑 ブルーベリー 2 緑 にんじん 5 緑 カレールウ 12 しろごま 1 黄 トマトケチャップ さとう、しょうゆ とりがらスープ 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 712 23.5 24.2</p>	<p>15 ココアパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>トックスープ かつおの ぶたにく 10 赤 ガーリックしょうゆかけ トック 20 黄 かつお 45 赤 たまねぎ 20 緑 にんにく、しょうゆ もやし 15 緑 にら 5 緑 ちゅうかサラダ にんじん 5 緑 はるさめ 5 黄 しお、こしょう、しょうゆ チンゲンサイ 20 緑 ぶた・とりがらスープ にんじん 5 緑 す、さとう、しょうゆ ごまあぶら</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 603 30.8 15.8</p>
<p>18 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ちくぜんに あじのたつたあげ とりにく 25 赤 あじ 45 赤 ちくわ 10 赤 しょうゆ、でんぷん ごぼう 25 緑 にんじん 15 緑 きゅうりのすのもの たけのこ 20 緑 あぶらあげ 5 赤 こんにやく 20 きゅうり 20 緑 さとう、しょうゆ もやし 10 緑 にんじん 5 緑 す、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 601 29.1 16.3</p>	<p>19 げんえんコッペパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>クラムチャウダー てりやきチキン あさり 10 赤 とりにく 45 赤 ベーコン 7 赤 さとう、しょうゆ じゃがいも 35 黄 たまねぎ 20 緑 きりぼしだいこんの にんじん 10 緑 サラダ アスパラガス 5 緑 まぐろフレーク 5 赤 ぎゅうにゅう 25 赤 きりぼしだいこん 4 緑 バター 2 黄 こまつな 10 緑 こむぎこ 2 黄 にんじん 5 緑 チーズ 3 赤 す、さとう、しょうゆ しお、こしょう 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 666 30.0 25.7</p>	<p>20 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>しんたまねぎの ハンバーグ ミネストローネ たけのこソースかけ ベーコン 10 赤 ハンバーグ 1こ(50) じゃがいも 20 黄 たけのこ 5 緑 たまねぎ 30 緑 トマトケチャップ、さとう にんじん 10 緑 ウスターソース、しょうゆ セロリー 5 緑 キャベツともやしの グリーンピース 5 緑 ぼんずあえ トマト 5 緑 キャベツ 30 緑 パセリ 1 緑 もやし 15 緑 しお、こしょう、しょうゆ ゆず 0.5 緑 オリーブオイル、とりがらスープ さとう、しょうゆ しお 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 618 23.7 19.3</p>	<p>21 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたごぼうどんぶり とりにくとじゃが ぶたにく 15 赤 いものさっぱり たまご 30 赤 とりにく 10 赤 たまねぎ 30 緑 じゃがいも 20 黄 ごぼう 20 緑 たまねぎ 10 緑 にんじん 10 緑 こんにやく 5 あおねぎ 5 緑 つちしようが 0.2 緑 さとう、しょうゆ す、さとう、しょうゆ けずりぶし</p> <p>ほうれんそうの ひたし もやし 20 緑 ほうれんそう 20 緑 にんじん 5 緑 しょうゆ、とりがらスープ しょうゆ</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 549 22.5 13.6</p>	<p>22 なかよしパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ポークビーンズ キャベツとコーンの ぶたにく 20 赤 コールスロー だいず 10 赤 キャベツ 30 緑 じゃがいも 40 黄 きゅうり 15 緑 たまねぎ 35 緑 レタス 5 緑 にんじん 20 緑 ホールコーン 5 緑 トマトピューレー 9 緑 ドレッシング クラス1本 ポークルウ 6 にんにく、しお、こしょう くだもの しょうゆ、とりがらスープ かわちばんかん 1/6こ 緑</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 636 25.6 22.2</p>
<p>25 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>すましじる とりにくのからあげ あぶらあげ 5 赤 とりにく 45 赤 とうふ 35 赤 しょうゆ、でんぷん わかめ 2 赤 たけのこ 10 緑 キャベツのごまあえ にんじん 5 緑 キャベツ 30 緑 あおねぎ 5 緑 にんじん 10 緑 えのきたけ 5 緑 しめじ 5 緑 しお、しょうゆ しろごま 1 黄 けずりぶし、だしこんぶ さとう、しょうゆ</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 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 602 24.0 20.4</p>	<p>26 こくとうパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>えんどうまめの さわらのトマトソース ポタージュ かけ ベーコン 10 赤 さわら 1切(50) 赤 グリーンピースペースト 25 緑 たまねぎ 10 緑 たまねぎ 30 緑 トマト 5 緑 にんじん 10 緑 しお、こしょう、しょうゆ ホールコーン 8 緑 さとう、オリーブオイル どうにゅうクリーム 5 黄 ザワークラウト どうにゅうバター 1 黄 キャベツ 40 緑 しお、こしょう、こめこ にんじん 5 緑 とりがらスープ す、さとう、しお</p> <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 655 31.7 22.4</p>	<p>27 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>あつあげの もやしとにらの ちゅうかに たまごいため あつあげ 30 赤 たまご 25 赤 ぶたにく 20 赤 あさり 4 赤 キャベツ 40 緑 もやし 25 緑 たけのこ 10 緑 にら 6 緑 にんじん 10 緑 しお、こしょう、しょうゆ チンゲンサイ 10 緑 つちしようが 0.5 緑 チヂミ しお、こしょう、しょうゆ チヂミ 1こ(50) さとう、でんぷん、ごまあぶら 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 641 24.4 21.2</p>	<p>28 ごはん</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いそに ひらてん ぶたにく 25 赤 ひらてん 30 赤 あつあげ 30 赤 ひじき 2 赤 ふきとごぼうの じゃがいも 45 黄 きんぴら にんじん 20 緑 あぶらあげ 5 赤 えだまめ 10 緑 ふき 5 緑 さとう、しょうゆ ごぼう 20 緑 にんじん 8 緑 にんじん 8 緑 つきこんにやく 8 さとう、しょうゆ</p> <p>2年 国語 「ふきのとう」</p> <p>きょうかしよ メニュー</p>  <p>エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 599 25.2 14.6</p>	<p>29 うずまきパン</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>カレースープ どうにゅうコロケ ぶたにく 20 赤 どうにゅうコロケ たまねぎ 20 緑 1こ(50) キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 ビーンズサラダ セロリー 3 緑 だいず 5 赤 カレールウ 2 えだまめ 15 緑 しお、こしょう、しょうゆ きゅうり 25 緑 カレー粉、とりがらスープ 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 671 27.2 26.8</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	624	26.0(16.7%)	19.3(27.8%)	2.1	333	88	2.9	270	0.54	0.60	25	4.7
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。