令和8年5月分　　学校給食献立表　南花台中学校

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なので、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。

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。

当番や係の仕事をきちんとしよう

1（金）

コッペパン
牛乳

レンズ豆のスープ

とり肉	13	赤
レンズ豆	7	赤
じゃがいも	26	黄
キャベツ	33	緑
セロリー	4	緑
小松菜	13	緑

しお、こしょう、しょうゆ
とりがらスープ

豚肉とピーマンのソテー

豚肉	20	赤
たけのこ	13	緑
玉ねぎ	26	緑
ピーマン	7	緑
土しょうが	0.4	緑

さとう、しょうゆ、こしょう
オイスターソース、でんぷん

ちまき

ちまき	1本(50)	黄

スナップエンドウ

スナップエンドウ	23	緑
マヨネーズ クラス1～2本		黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
788	31.2	24.0

令和7年度献立コンテスト

河内長野市　優秀賞

三日市小学校　6年（当時）　兼田（かねだ）　亜香里（あかり）　さんの献立

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

一部を変更して実施します

栄養三色

赤　※たんぱくしつ・無機質
からだをつくる
《乳・肉・魚・豆類・海藻類》

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》

黄　※脂質・炭水化物
力や熱になる
《穀類・いも類・油脂・砂糖》

7（木）

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
えのきたけ	7	緑
青ねぎ	7	緑

しお、しょうゆ
けずりぶし、だしこんぶ

手作り昆布ふりかけ

けずりぶし	3	赤
だしこんぶ	0.7	赤

さとう、しょうゆ

厚揚げの野菜あんかけ

厚揚げ	59	赤
玉ねぎ	7	緑
にんじん	4	緑

しお、さとう、しょうゆ
でんぷん

玉ねぎのポン酢和え

竹輪	7	赤
わかめ	0.4	赤
玉ねぎ	46	緑
ゆず	0.7	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
740	28.4	15.3

8（金）

バーガーパン
牛乳

玄米スープ

ハム	13	赤
玄米	7	黄
玉ねぎ	39	緑
セロリー	4	緑
にんじん	13	緑
小松菜	7	緑

しお、こしょう、しょうゆ
とりがらスープ

セルフバーガー（白身魚のフライ）

ホキ	1切(40)	赤
小麦粉	4	黄
パン粉	5	黄

（ソテー）

キャベツ	33	緑
にんじん	4	緑

しお、カレー粉

ポテトサラダ

じゃがいも	46	黄
きゅうり	13	緑
にんじん	10	緑
ホールコーン	7	緑
マヨネーズ クラス1本		黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
802	32.3	27.4

11（月）

ご飯
牛乳

かしわのすきやき

とり肉	33	赤
焼き豆腐	46	赤
玉ねぎ	39	緑
白菜	39	緑
白ねぎ	7	緑
生しいたけ	7	緑
糸こんにゃく	20	

さとう、しょうゆ

だしまき卵

だしまき卵 1こ(50)		赤

チンゲンサイの浸し

チンゲンサイ	52	緑
にんじん	7	緑

さとう、しょうゆ

ひじきのソテー

竹輪	3	赤
ひじき	1	赤
にんじん	3	緑
ホールコーン	5	緑

さとう、しょうゆ
しお、こしょう

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
720	29.4	19.3

12（火）

まるパン
牛乳

ペンネのミートソース煮

牛ミンチ	13	赤
豚ミンチ	13	赤
ひきわり大豆	13	赤
ペンネ	39	黄
玉ねぎ	59	緑
にんじん	26	緑
トマト	7	緑
ポークルウ	3	

にんにく、しお、こしょう
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

キャベツのバジルサラダ

いか	7	赤
じゃがいも	20	黄
キャベツ	39	緑
枝豆	7	緑

バジルペースト、しお
す、しょうゆ、オリーブオイル

フルーツゼリー

フルーツゼリー	65	

キャラメルチーズ

キャラメルチーズ	1個	赤

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
866	35.5	21.5

13（水）

えんどうご飯
えんどう豆　20　しお

牛乳

豚汁

豚肉	26	赤
油揚げ	10	赤
大根	33	緑
にんじん	13	緑
ごぼう	13	緑
青ねぎ	4	緑
こんにゃく	10	
赤・白みそ	9	赤

けずりぶし

味付けじゃこ

味付けじゃこ	1袋	

揚げ高野のきなこかけ

高野豆腐	8	赤
きなこ	3	赤

さとう、しょうゆ
けずりぶし、でんぷん

小松菜の浸し

小松菜	46	緑
にんじん	7	緑
えのきたけ	7	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
771	31.2	21.4

14（木）

ご飯
牛乳

チキンカレー

とり肉	33	赤
とりレバーそぼろ	3	赤
じゃがいも	59	黄
玉ねぎ	52	緑
ソテーオニオン	13	緑
にんじん	26	緑
プルーンピューレー	3	緑
カレールウ	16	

トマトケチャップ
とりがらスープ

豆腐ナゲット

豆腐ナゲット	2こ	赤

ごぼうサラダ

ハム	7	赤
ごぼう	33	緑
小松菜	13	緑
にんじん	7	緑
白ごま	1	黄

さとう、しょうゆ
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
894	28.4	27.9

15（金）

ココアパン
牛乳

トックスープ

豚肉	13	赤
トック	26	黄
玉ねぎ	26	緑
もやし	20	緑
にら	7	緑
にんじん	7	緑

しお、こしょう、しょうゆ
ぶた・とりがらスープ

かつおのガーリックしょうゆかけ

かつお	59	赤

にんにく、しょうゆ

中華サラダ

春雨	7	黄
チンゲンサイ	26	緑
にんじん	7	緑

す、さとう、しょうゆ
ごまあぶら

豆腐とキムチの炒め煮

豆腐	15	赤
白菜キムチ	10	緑
青ねぎ	2	緑

しお、こしょう、しょうゆ
でんぷん、さとう
ぶた・とりがらスープ

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
778	39.8	19.2

18（月）

ご飯
牛乳

筑前煮

とり肉	38	赤
竹輪	15	赤
ごぼう	38	緑
にんじん	23	緑
たけのこ	30	緑
こんにゃく	30	

さとう、しょうゆ

あじの竜田揚げ

あじ	59	赤

しょうゆ、でんぷん

きゅうりの酢の物

油揚げ	7	赤
きゅうり	26	緑
もやし	13	緑
にんじん	7	緑

す、さとう、しょうゆ

ボイルキャベツ

キャベツ	30	緑
マヨネーズ クラス1本		黄

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
854	38.3	26.1

19（火）

減塩コッペパン
牛乳

クラムチャウダー

あさり	13	赤
ベーコン	9	赤
じゃがいも	46	黄
玉ねぎ	26	緑
にんじん	13	緑
アスパラガス	7	緑
牛乳	33	赤
バター	3	黄
小麦粉	3	黄
チーズ	4	赤

しお、こしょう、とりがらスープ

照り焼きチキン

とり肉	59	赤

さとう、しょうゆ

切干し大根のサラダ

まぐろフレーク	7	赤
切干し大根	5	緑
小松菜	13	緑
にんじん	7	緑

す、さとう、しょうゆ

コーンのソテー

ホールコーン	25	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
859	37.9	31.8

20（水）

ご飯
牛乳

新玉ねぎのミネストローネ

ベーコン	13	赤
じゃがいも	26	黄
玉ねぎ	39	緑
にんじん	13	緑
セロリー	7	緑
グリンピース	7	緑
トマト	7	緑
パセリ	0.7	緑

しお、こしょう、とりがらスープ
しょうゆ、オリーブオイル

そら豆の塩ゆで

そら豆	20	緑

しお

ハンバーグたけのこソースかけ

ハンバーグ	1こ(50)	
たけのこ	5	緑

トマトケチャップ、さとう
ウスターソース、しょうゆ

キャベツともやしのぽん酢和え

キャベツ	39	緑
もやし	20	緑
ゆず	0.7	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
756	27.1	20.9

21（木）

ご飯
牛乳

豚肉とごぼうの卵とじ

豚肉	23	赤
卵	45	赤
玉ねぎ	45	緑
ごぼう	30	緑
にんじん	15	緑
青ねぎ	8	緑

さとう、しょうゆ
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

とり肉とじゃが芋のさっぱり煮

とり肉	13	赤
じゃがいも	26	黄
玉ねぎ	13	緑
こんにゃく	7	
土しょうが	0.3	緑

す、さとう、しょうゆ

ほうれん草の浸し

もやし	26	緑
ほうれん草	26	緑
にんじん	7	緑

しょうゆ

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
746	31.3	17.0

22（金）

なかよしパン
牛乳

ポークビーンズ

豚肉	30	赤
大豆	15	赤
じゃがいも	60	黄
玉ねぎ	53	緑
にんじん	30	緑
トマトピューレー	14	緑
ポークルウ	9	

にんにく、しお、こしょう
しょうゆ、とりがらスープ

キャベツとコーンのコールスロー

キャベツ	39	緑
きゅうり	20	緑
レタス	7	緑
ホールコーン	7	緑
ドレッシング クラス1本		

くだもの

河内晩柑	1/6こ	緑

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
832	33.4	28.5

25（月）

ご飯
牛乳

すまし汁

油揚げ	7	赤
豆腐	46	赤
わかめ	3	赤
たけのこ	13	緑
にんじん	7	緑
青ねぎ	7	緑
えのきたけ	7	緑

しお、しょうゆ
けずりぶし、だしこんぶ

とり肉のから揚げ

とり肉	59	赤

しょうゆ、でんぷん

キャベツのごま和え

キャベツ	39	緑
にんじん	13	緑
しめじ	7	緑
白ごま	1	黄

さとう、しょうゆ

手作り昆布ふりかけ

けずりぶし	3	赤
だしこんぶ	0.7	赤

さとう、しょうゆ

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
769	30.1	24.3

26（火）

こくとうパン
牛乳

えんどう豆のポタージュ

ベーコン	13	赤
グリンピースペースト	33	緑
玉ねぎ	39	緑
にんじん	13	緑
ホールコーン	10	緑
豆乳	46	赤
豆乳クリーム	7	黄
豆乳バター	1	黄

しお、こしょう、米粉
とりがらスープ

さわらのトマトソースかけ

さわら	1切(50)	赤
玉ねぎ	10	緑
トマト	5	緑

しお、こしょう、しょうゆ
さとう、オリーブオイル

ザワークラウト

キャベツ	52	緑
にんじん	7	緑

す、さとう、しお

こふきいも

じゃがいも	30	黄

しお、こしょう

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
811	36.8	25.3

27（水）

ご飯
牛乳

厚揚げの中華煮

厚揚げ	39	赤
豚肉	26	赤
キャベツ	52	緑
たけのこ	13	緑
にんじん	13	緑
チンゲンサイ	13	緑
土しょうが	0.7	緑

しお、こしょう、しょうゆ
さとう、でんぷん、ごまあぶら
ぶた・とりがらスープ

もやしとにらの卵炒め

卵	33	赤
あさり	5	赤
もやし	33	緑
にら	8	緑

しお、こしょう、しょうゆ

チヂミ

チヂミ	1こ(50)	

きゅうりピリ辛和え

きゅうり	33	緑

さとう、しょうゆ、しお
トウバンジャン

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
794	30.0	23.4

28（木）

ご飯
牛乳

磯煮

豚肉	33	赤
厚揚げ	39	赤
ひじき	3	赤
じゃがいも	59	黄
にんじん	26	緑
枝豆	13	緑

さとう、しょうゆ

味付けじゃこ

味付けじゃこ	1袋	

平天

平天	39	赤

ふきとごぼうの金平

油揚げ	7	赤
ふき	7	緑
ごぼう	26	緑
にんじん	10	緑
つきこんにゃく	10	

さとう、しょうゆ

教科書メニュー

小学2年国語「ふきのとう」

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
787	33.4	16.9

29（金）

うずまきパン
牛乳

カレースープ

豚肉	26	赤
玉ねぎ	26	緑
キャベツ	26	緑
にんじん	13	緑
セロリー	4	緑
カレールウ	3	

しお、こしょう、しょうゆ
カレー粉、とりがらスープ

豆乳コロッケ

豆乳コロッケ	1こ(50)	

ビーンズサラダ

大豆	7	赤
枝豆	20	緑
きゅうり	33	緑
ホールコーン	7	緑
ドレッシング クラス1本		

ジャーマンポテト

ハム	3	赤
じゃがいも	20	黄
玉ねぎ	5	緑

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
829	33.7	30.9

	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	800	32.7（16.4%）	23.4（26.3%）	2.8	390	111	4.1	333	0.70	0.71	34	6.4
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。