



2023年

# 5月 献立表

■ 牛乳は毎日つきます。  
 ■ 都合により献立の一部を変更することがあります。  
 ■ 学校給食において、調理工程および加工品等の微量混入（コンタミネーション）の可能性は排除できません。

| 月<br>1   | 火<br>2  | 水<br>3  | 木<br>4  | 金<br>5   |
|--|---|---|---|--|
| <p>◎ カレーライス<br/>○ 梅ドレサラダ<br/>△ チーズ(角)</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 鶏肉 ジャがいも 人参<br/>玉ねぎ 油 カレールー<br/>ケチャップ ローリエ<br/>塩 こしょう</p> <p>○ とうもろこし 人参 キャベツ<br/>ねり梅 ごま油 淡しょうゆ<br/>酢 砂糖<br/>△ チーズ</p>   | <p><b>参観の代休日</b></p>  | <p><b>憲法記念日</b></p>   | <p><b>みどりの日</b></p>   | <p><b>こどもの日</b></p>  |
| <p>8</p> <p>◎ がんもどきの<br/>うま煮<br/>○ キャベツの<br/>おかか和え</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 鶏肉 がんもどき ちくわ<br/>ジャがいも 人参 たけのこ<br/>枝豆 削り節 砂糖 みりん<br/>濃しょうゆ 淡しょうゆ<br/>○ 人参 キャベツ 削り節<br/>淡しょうゆ 砂糖 みりん</p>   | <p>9</p> <p>◎ チキンブロス<br/>○ ベーコントマト<br/>ポテト<br/>△ きなこクリーム</p> <p>コッパン</p> <p>◎ 鶏肉 玄米 人参 玉ねぎ<br/>キャベツ 鶏がらスープ 缶<br/>油 ローリエ 淡しょうゆ<br/>塩 こしょう<br/>○ ショルダーベーコン ジャがいも<br/>玉ねぎ にんにく 油 赤ワイン<br/>トマトピューレ ケチャップ<br/>塩 こしょう ウスターソース<br/>△ きなこクリーム</p> | <p>10</p> <p>◎ ホキの南蛮漬け<br/>◎ 豚汁</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 鶏肉 人参 ごぼう<br/>ひじき 糸こんにゃく<br/>油 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ<br/>もやし 玉ねぎ 油<br/>信州みそ 削り節</p>  | <p>11</p> <p>◎ セルフ鶏五目ごはん<br/>◎ 厚揚げの中華煮</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 鶏ひき肉 ジャがいも 人参<br/>玉ねぎ 三度豆 油 削り節<br/>濃しょうゆ 砂糖 でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 とうもろこし 人参<br/>ごぼう 白ごま 油 ごま油<br/>砂糖 濃しょうゆ みりん</p>   |  |
| <p>15</p> <p>◎ 大豆入り<br/>マーボー豆腐<br/>○ 小松菜のごま炒め</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 豚ひき肉 ひきわり大豆<br/>豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ<br/>土しょうが 干しいたけ 油<br/>砂糖 濃しょうゆ 八丁みそ<br/>信州みそ トウバンジャン<br/>でんぷん<br/>○ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ<br/>白ごま 油 ごま油 みりん<br/>濃しょうゆ</p>                    | <p>16 食育献立(大阪府)</p> <p>◎ きつねうどん<br/>○ キャベツの<br/>コンソメ煮<br/>△ スライスチーズ</p> <p>食パン</p> <p>◎ 干うどん 鶏肉 青ねぎ<br/>人参 削り節 だし昆布<br/>淡しょうゆ<br/>● すしあげ 砂糖 濃しょうゆ<br/>○ ショルダーベーコン キャベツ<br/>油 チキンコンソメ 酒<br/>淡しょうゆ みりん<br/>△ スライスチーズ</p>                    | <p>17</p> <p>□ チキンライス<br/>● ミニハンバーグ<br/>◎ 野菜スープ</p> <p>アルファ化米</p> <p>◎ さばの<br/>おろしポン酢かけ<br/>◎ 田舎汁</p> <p>ごはん</p> <p>◎ さば 塩 大根おろし 砂糖<br/>濃しょうゆ みりん 酢<br/>ゆず果汁 でんぷん<br/>◎ 豚肉 厚揚げ ジャがいも<br/>人参 青ねぎ キャベツ<br/>ごぼう 油 削り節<br/>信州みそ</p> | <p>18</p> <p>◎ さばの<br/>おろしポン酢かけ<br/>◎ 田舎汁</p> <p>ごはん</p> <p>◎ さわらのごま<br/>しょうゆかけ<br/>● ひじきの甘煮<br/>◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>◎ さわら 白ごま 濃しょうゆ<br/>砂糖 みりん でんぷん<br/>● ひじき 鶏肉 人参 油<br/>削り節 砂糖 みりん<br/>濃しょうゆ<br/>◎ 豆腐 ジャがいも 人参<br/>青ねぎ 玉ねぎ 信州みそ<br/>削り節<br/>☆ ヨーグルト</p>  | <p>19</p> <p><b>春の遠足</b></p> <p>・1年生、5年生は遠足に<br/>行きません。お弁当の<br/>ご準備をお願いします。</p>  |
| <p>22</p> <p>○ プルコギ<br/>◎ トック入りスープ</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 牛肉 人参 たら 玉ねぎ<br/>にんにく 白ごま 油 砂糖<br/>濃しょうゆ みりん ごま油<br/>塩 こしょう<br/>◎ 鶏肉 トック 豆腐 人参<br/>青ねぎ 玉ねぎ キャベツ<br/>油 削り節 淡しょうゆ<br/>ごま油</p>   | <p>23</p> <p>◎ 焼きそばスパゲティ<br/>○ ジャこ入り<br/>フライビーンズ</p> <p>コッパン</p> <p>◎ スパゲティ 豚肉 人参<br/>ピーマン 玉ねぎ キャベツ<br/>油 ウスターソース<br/>とんかつソース 塩 こしょう<br/>◎ ちりめんじゃこ 大豆<br/>でんぷん 油 白ごま<br/>砂糖 濃しょうゆ みりん</p>   | <p>24</p> <p>◎ 関東煮<br/>○ キャベツの<br/>甘辛炒め</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 人参<br/>ジャがいも こんにゃく<br/>削り節 砂糖 濃しょうゆ<br/>◎ 豚肉 キャベツ 人参 油<br/>砂糖 濃しょうゆ みりん<br/>酒 信州みそ でんぷん</p>  | <p>25</p> <p>◎ さわらのごま<br/>しょうゆかけ<br/>● ひじきの甘煮<br/>◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>◎ さわら 白ごま 濃しょうゆ<br/>砂糖 みりん でんぷん<br/>● ひじき 鶏肉 人参 油<br/>削り節 砂糖 みりん<br/>濃しょうゆ<br/>◎ 豆腐 ジャがいも 人参<br/>青ねぎ 玉ねぎ 信州みそ<br/>削り節<br/>☆ ヨーグルト</p>   | <p>26</p> <p>◎ 食物せんいたっぷり<br/>キーマカレー<br/>○ ジャがいもの<br/>レモン炒め<br/>☆ ヨーグルト</p> <p>◎ 豚ひき肉 ひきわり大豆 人参<br/>枝豆 玉ねぎ 切り干し大根 にんにく<br/>土しょうが 油 カレールー<br/>ケチャップ ウスターソース 濃しょうゆ<br/>ガラムマサラ 塩 こしょう ローリエ<br/>○ 鶏肉 ジャがいも パセリ 玉ねぎ<br/>油 レモン果汁 チキンコンソメ<br/>淡しょうゆ 塩 こしょう<br/>☆ ヨーグルト</p> |
| <p>29</p> <p>○ ユーリンチー<br/>● もやしとにらの<br/>ソテー<br/>◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 衣付き鶏肉 油 白ねぎ<br/>土しょうが にんにく ごま油<br/>砂糖 酢 濃しょうゆ<br/>みりん 一味唐辛子<br/>● 豚肉 たら もやし 油<br/>濃しょうゆ 塩 こしょう<br/>◎ ジャがいも 干わかめ 人参<br/>玉ねぎ キャベツ えのきたけ<br/>青ねぎ 信州みそ 煮干し</p> | <p>30</p> <p>◎ クリームシチュー<br/>○ ひじきの洋風煮<br/>△ りんごジャム</p> <p>コッパン</p> <p>◎ 鶏肉 ジャがいも 玉ねぎ<br/>人参 アスパラガス バター<br/>小麦粉 牛乳 油 粉チーズ<br/>スキムミルク 塩 こしょう<br/>○ ひじき ショルダーベーコン 人参<br/>とうもろこし 油 砂糖<br/>チキンコンソメ 濃しょうゆ<br/>みりん<br/>△ りんごジャム</p>              | <p>31</p> <p>○ おぼろごはん<br/>◎ 鶏すき煮</p> <p>ごはん</p> <p>◎ まぐろ油漬け 白ごま<br/>濃しょうゆ みりん<br/>◎ 鶏肉 豆腐 糸こんにゃく<br/>人参 玉ねぎ キャベツ<br/>白ねぎ ごぼう えのきたけ<br/>煮物 油 砂糖 酒<br/>濃しょうゆ</p>  | <p><b>今月の食育献立</b></p> <p><b>きつねうどん(大阪府)</b><br/>             きつねうどんは大阪生まれの料理です。甘辛く煮たあげを、うどんの上のせていただきます。<br/>             きつねうどんの名前は、あげがきつねの好物とされていることに由来します。</p> <p><b>食物せんいたっぷり キーマカレー(26日)</b><br/>             食物せんいは便秘を予防したり、生活習慣病を予防したりする働きがあります。<br/>             26日の食物せんいたっぷりキーマカレーには、食物せんの豊富なひきわり大豆と切り干し大根が入っています。</p> |  |

|          | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>% | 脂質<br>% | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄分<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μgRE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食塩相当量<br>g | 食物繊維<br>g |
|----------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|----------|----------|---------------|--------------|--------------|-------------|------------|-----------|
| 5月栄養価平均値 | 650           | 15.2       | 27.4    | 339         | 83           | 2.4      | 3.0      | 387           | 0.43         | 0.53         | 24          | 2.0        | 3.7       |
| 文部科学省基準値 | 650           | 13~20      | 20~30   | 350         | 50           | 3.0      | 2.0      | 200           | 0.40         | 0.40         | 25          | 2.0未満      | 4.5以上     |