



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 1	火 2	水 3	木 4	金 5
<p>◎ カレーライス ○ 梅ドレサラダ △ チーズ(角)</p> <p>ごはん</p> <p>◎ 鶏肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 油 カレールー ケチャップ ローリエ 塩 こしょう</p> <p>○ とうもろこし 人参 キャベツ ねり梅 ごま油 淡しょうゆ 酢 砂糖 △ チーズ</p>	<p>参観の代休日</p>	<p>憲法記念日</p>	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>
<p>8</p> <p>◎ がんもどきの うま煮 ○ キャベツの おかか和え</p> <p>ごはん</p>	<p>9</p> <p>◎ チキンプロス ○ ベーコントマト ポテト △ きなこクリーム</p> <p>コッパン</p>	<p>10</p> <p>○ ホキの南蛮漬け ◎ 豚汁</p> <p>ごはん</p>	<p>11</p> <p>○ セルフ鶏五目ごはん ◎ 厚揚げの中華煮</p> <p>ごはん</p>	<p>12</p> <p>◎ ジャがいもの そば煮 ○ いろどりきんぴら</p> <p>むぎごはん</p>
<p>◎ 鶏肉 がんもどき ちくわ ジャがいも 人参 たけのこ 枝豆 削り節 砂糖 みりん 濃しょうゆ 淡しょうゆ</p> <p>○ 人参 キャベツ 削り節 淡しょうゆ 砂糖 みりん</p>	<p>◎ 鶏肉 玄米 人参 玉ねぎ キャベツ 鶏がらスープ 缶 油 ローリエ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>○ ショルダーベーコン ジャがいも 玉ねぎ にんにく 油 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ 塩 こしょう ウスターソース △ きなこクリーム</p>	<p>○ ホキ でんぷん 油 玉ねぎ 砂糖 淡しょうゆ 酢 一味唐辛子</p> <p>◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ もやし 玉ねぎ 油 信州みそ 削り節</p>	<p>○ 鶏肉 人参 ごぼう ひじき 糸こんにゃく 油 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>◎ 豚肉 うずら卵 厚揚げ 人参 キャベツ 土しょうが 干しいたけ 油 中華スープ 砂糖 濃しょうゆ でんぷん</p>	<p>◎ 鶏ひき肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ 三度豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 でんぷん</p> <p>○ 豚肉 とうもろこし 人参 ごぼう 白ごま 油 ごま油 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>
<p>15</p> <p>◎ 大豆入り マーボー豆腐 ○ 小松菜のごま炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>16 食育献立(大阪府)</p> <p>◎ きつねうどん ○ キャベツの コンソメ煮 △ スライスチーズ</p> <p>食パン</p>	<p>17</p> <p>□ チキンライス ● ミニハンバーグ ◎ 野菜スープ</p> <p>アルファ化米</p>	<p>18</p> <p>○ さばの おろしポン酢かけ ◎ 田舎汁</p> <p>ごはん</p>	<p>19</p> <p>春の遠足</p> <p>・1年生、5年生は遠足に 行きません。お弁当の ご準備をお願いします。</p>
<p>◎ 豚ひき肉 ひきわり大豆 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ 土しょうが 干しいたけ 油 砂糖 濃しょうゆ 八丁みそ 信州みそ トウバンジャン でんぷん</p> <p>○ 鶏肉 小松菜 人参 玉ねぎ 白ごま 油 ごま油 みりん 濃しょうゆ</p>	<p>◎ 干うどん 鶏肉 青ねぎ 人参 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</p> <p>● すしあげ 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ ショルダーベーコン キャベツ 油 チキンコンソメ 酒 淡しょうゆ みりん △ スライスチーズ</p>	<p>□ アルファ化米 アルファもち米 鶏肉 人参 えんどう豆 玉ねぎ チキンコンソメ 油 ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう</p> <p>○ ハンバーグ</p> <p>◎ ベーコン ジャがいも 人参 パセリ 玉ねぎ キャベツ 油 チキンコンソメ ローリエ 淡しょうゆ 塩 こしょう</p>	<p>○ さば 塩 大根おろし 砂糖 濃しょうゆ みりん 酢 ゆず果汁 でんぷん</p> <p>◎ 豚肉 厚揚げ ジャがいも 人参 青ねぎ キャベツ ごぼう 油 削り節 信州みそ</p>	
<p>22</p> <p>○ プルコギ ◎ トック入りスープ</p> <p>ごはん</p>	<p>23</p> <p>◎ 焼きそばスパゲティ ○ ジャこ入り フライビーンズ</p> <p>ココアパン</p>	<p>24</p> <p>◎ 関東煮 ○ キャベツの 甘辛炒め</p> <p>ごはん</p>	<p>25</p> <p>○ さわらのごま しょうゆかけ ● ひじきの甘煮 ◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>26</p> <p>◎ 食物せんいたっぷり キーマカレー ○ ジャがいもの レモン炒め ☆ ヨーグルト</p> <p>ごはん</p>
<p>○ 牛肉 人参 たら 玉ねぎ にんにく 白ごま 油 砂糖 濃しょうゆ みりん ごま油 塩 こしょう</p> <p>◎ 鶏肉 トック 豆腐 人参 青ねぎ 玉ねぎ キャベツ 油 削り節 淡しょうゆ ごま油</p>	<p>◎ スパゲティ 豚肉 人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ 油 ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう</p> <p>○ ちりめんじゃこ 大豆 でんぷん 油 白ごま 砂糖 濃しょうゆ みりん</p>	<p>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 人参 ジャがいも こんにゃく 削り節 砂糖 濃しょうゆ</p> <p>○ 豚肉 キャベツ 人参 油 砂糖 濃しょうゆ みりん 酒 信州みそ でんぷん</p>	<p>○ さわら 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん</p> <p>● ひじき 鶏肉 人参 油 削り節 砂糖 みりん 濃しょうゆ</p> <p>◎ 豆腐 ジャがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ 信州みそ 削り節</p>	<p>◎ 豚ひき肉 ひきわり大豆 人参 枝豆 玉ねぎ 切り干し大根 にんにく 土しょうが 油 カレールー ケチャップ ウスターソース 濃しょうゆ ガラムマサラ 塩 こしょう ローリエ</p> <p>○ 鶏肉 ジャがいも パセリ 玉ねぎ 油 レモン果汁 チキンコンソメ 淡しょうゆ 塩 こしょう ☆ ヨーグルト</p>
<p>29</p> <p>○ ユーリンチー ● もやしとにらの ソテー ◎ みそ汁</p> <p>ごはん</p>	<p>30</p> <p>◎ クリームシチュー ○ ひじきの洋風煮 △ りんごジャム</p> <p>コッパン</p>	<p>31</p> <p>○ おぼろごはん ◎ 鶏すき煮</p> <p>ごはん</p>	<p>今月の食育献立</p> <p>きつねうどん(大阪府)</p> <p>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。</p> <p>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由来します。</p>	
<p>○ 衣付き鶏肉 油 白ねぎ 土しょうが にんにく ごま油 砂糖 酢 濃しょうゆ みりん 一味唐辛子</p> <p>● 豚肉 たら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</p> <p>◎ ジャがいも 干わかめ 人参 玉ねぎ キャベツ えのきたけ 青ねぎ 信州みそ 煮干し</p>	<p>◎ 鶏肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 アスパラガス バター 小麦粉 牛乳 油 粉チーズ スキムミルク 塩 こしょう</p> <p>○ ひじき ショルダーベーコン 人参 とうもろこし 油 砂糖 チキンコンソメ 濃しょうゆ みりん △ りんごジャム</p>	<p>○ まぐろ油漬け 白ごま 濃しょうゆ みりん</p> <p>◎ 鶏肉 豆腐 糸こんにゃく 人参 玉ねぎ キャベツ 白ねぎ ごぼう えのきたけ 煮物 油 砂糖 酒 濃しょうゆ</p>	<p>食物せんいたっぷり キーマカレー(26日)</p> <p>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。</p> <p>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 kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 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