









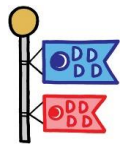
2023年

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	火	水	木	金
1	2	3	4	5
 ◎ カレーライス ○ 梅ドレサラダ △ チーズ(角) ごはん	 ◎ あじフライ ◎ 豆乳コンソメ △ いちごジャム うずまきパン	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 
8	9	10	11	12
 ◎ がんもどきの うま煮 ○ キャベツの おかか和え ごはん	 ◎ チキンブロス ○ ペーコントマト ポテト △ きなこクリーム コッペパン	 ○ ホキの南蛮漬け ◎ 豚汁 ごはん	 ○ セルフ鶏五目ごはん ◎ 厚揚げの中華煮 ごはん	 ◎ じゃがいもの そぼろ煮 ○ いろどりぎんびら むぎごはん
15	16 食育献立(大阪府)	17	18	19
 ◎ 大豆入り マーボー豆腐 ○ 小松菜のごま炒め ごはん	 ◎ きつねうどん ○ キャベツの コンソメ煮 △ スライスチーズ 食パン	 □ チキンライス ● ミニハンバーグ ◎ 野菜スープ アルファ化米	 ○ さばの おろしポン酢かけ ◎ 田舎汁 ごはん	 ◎ 中華丼 ○ 揚げぎょうざ ごはん
22	23	24	25	26
 ◎ 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 ○ 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	 ◎ 干うどん 鶏肉 青ねぎ 人参 削り節 だし昆布 淡しょうゆ ● すしあげ 砂糖 濃しょうゆ ○ 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	 □ 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 ○ ハンバーグ ◎ ベーコン じゃがいも 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	 ○ 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 ◎ 豚肉 厚揚げ じゃがいも 人参 青ねぎ キャベツ ごぼう 油 削り節 信州みそ	 ◎ 豚肉 ちくわ うずら卵 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう でんぷん ○ ぎょうざ 油
29	30	31	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <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言われていたこと由来します。</p>  </div>	
 ○ ユーリンチー ● もやしとにらの ソテー ◎ みそ汁 ごはん	 ◎ クリームシチュー ○ ひじきの洋風煮 △ りんごジャム コッペパン	 ◎ 鶏すき煮 ○ おぼろごはん ごはん		
○ 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 ● 豚肉 なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう ◎ じゃがいも 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	◎ 鶏肉 じゃがいも 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 ○ 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	○ まぐろ油漬け 白ごま 濃しょうゆ みりん ◎ 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>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、食物せんい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 %	脂肪摂取比 %	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



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	火	水	木	金
1	2	3	4	5
 ◎ カレーライス ○ 梅ドレサラダ △ チーズ(角) ごはん	 ◎ あじフライ ◎ 豆乳コーンスープ △ 和泉いちごジャム うずまきパン	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日 
◎ 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 カレー粉 ○ 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	◎ あじフライ 油 砂糖 ウスターソース ◎ 鶏肉 ジャがいも 玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ クリームコーン缶 豆乳 油 チキンコンソメ でんぷん 塩 こしょう △ 和泉いちごジャム	◎ ホキの南蛮漬け ◎ 豚汁 ごはん	◎ セルフ鶏五目ごはん ◎ 厚揚げの中華煮 ごはん	◎ ジャがいもの そぼろ煮 ○ いろどりぎんびら むぎごはん
8	9	10	11	12
 ◎ がんもどきの うま煮 ○ キャベツの おかか和え ☆ みたらし団子 ごはん	 ◎ チキンブロス ○ ペーコントマト ポテト △ きなこクリーム コッパパン	◎ ホキ でんぷん 油 玉ねぎ 砂糖 淡しょうゆ 酢 一味唐辛子 ごはん	◎ 鶏肉 人参 ごぼう ひじき 糸こんにゃく 油 砂糖 濃しょうゆ ごはん	◎ 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 ごはん
◎ 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 ○ 人参 キャベツ 削り節 淡しょうゆ 砂糖 みりん ☆ 白玉団子 砂糖 濃しょうゆ でんぷん	◎ 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 ○ 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	◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ もやし 玉ねぎ 油 信州みそ 削り節 ごはん	◎ 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 ごはん	◎ 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 ○ 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 ごはん
15	16 食育献立(大阪府)	17	18	19
 ◎ 大豆入り マーボー豆腐 ○ 小松菜のごま炒め ごはん	 ◎ きつねうどん ○ キャベツの コンソメ煮 △ スライスチーズ 食パン	□ チキンライス ● ミニハンバーグ ◎ 野菜スープ アルファ化米	◎ さばの おろしポン酢かけ ◎ 田舎汁 ごはん	◎ 中華丼 ○ 揚げぎょうざ ごはん
◎ 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 ○ 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	◎ 干うどん 鶏肉 青ねぎ 人参 削り節 だし昆布 淡しょうゆ ● すしあげ 砂糖 濃しょうゆ ○ 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	□ 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 ○ ハンバーグ ◎ 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	◎ 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 ◎ 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 ごはん	◎ 豚肉 ちくわ うずら卵 人参 チンゲン菜 キャベツ 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 油 ごま油 中華スープ 淡しょうゆ 塩 こしょう でんぷん ○ ぎょうざ 油 ごはん
22	23	24	25	26
 ○ ブルコギ ◎ トック入りスープ ごはん	 ◎ 焼きそばスパゲティ ○ ジャこ入り フライビーンズ ココアパン	 ◎ 関東煮 ○ キャベツの 甘辛炒め ごはん	 ○ さわらのごま しょうゆかけ ● ひじきの甘煮 ◎ みそ汁 ごはん	 ◎ 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 ごはん
○ 豚肉 人参 なら 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 ◎ 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	◎ スパゲティ 豚肉 人参 ビーマン 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 ○ 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	◎ 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 ○ 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	○ さわら 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん ● ひじき 鶏肉 人参 油 削り節 砂糖 みりん 濃しょうゆ ◎ 豆腐 ジャがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ 信州みそ 削り節 ごはん	◎ 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 カレー粉 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 ○ 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
29	30	31	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>今月の食育献立</p> <p>きつねうどん(大阪府) 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。 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>  </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <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。 26日の食物せんいたっぷりキーマカレーには、食物せんい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>  </div>	
 ○ ユーリンチー ● もやしとにらの ソテー ◎ みそ汁 ごはん	 ◎ クリームシチュー ○ ひじきの洋風煮 △ ココアクリーム コッパパン	 ○ おぼろごはん ◎ 鶏すき煮 ごはん		
○ 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 ● 豚肉 なら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう ◎ 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	◎ 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 ○ 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 △ ココアクリーム	○ まぐろ油漬け 白ごま 濃しょうゆ みりん ◎ 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 煮物心 油 砂糖 酒 濃しょうゆ		

	エネルギー	たんぱく質	脂肪10g ⁺ 比	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
5月栄養価平均値	830	15.0	25.9	367	104	2.8	3.7	504	0.57	0.61	30	2.5	4.8
文部科学省基準値	830	13~20	20~30	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7以上