



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
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ カレーライス</li> <li>○ 梅ドレサラダ</li> <li>△ チーズ(角)</li> </ul> <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ あじフライ</li> <li>◎ 豆乳コンソメ</li> <li>△ いちごジャム</li> </ul> <p>うずまきパン</p>	<p>憲法記念日</p>	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 じゃがいも 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</li> <li>○ 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</li> <li>△ チーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ あじフライ 油 砂糖 ウスターソース</li> <li>◎ 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ クリームコンソメ 豆乳 油 チキンコンソメ でんぷん 塩 こしょう</li> <li>△ いちごジャム</li> </ul>			
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ がんもどきの うま煮</li> <li>○ キャベツの おかか和え</li> </ul> <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ チキンブロス</li> <li>○ ベーコントマト ポテト</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul> <p>コッパパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホキの南蛮漬け</li> <li>◎ 豚汁</li> </ul> <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ セルフ鶏五目ごはん</li> <li>◎ 厚揚げの中華煮</li> </ul> <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ じゃがいもの そぼろ煮</li> <li>○ いろどりきんぴら</li> </ul> <p>むぎごはん</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 がんもどき ちくわ じゃがいも 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</li> <li>○ 人参 キャベツ 削り節 淡しょうゆ 砂糖 みりん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 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</li> <li>○ ショルダーベーコン じゃがいも 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</li> <li>△ きなこクリーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ホキ でんぷん 油 玉ねぎ 砂糖 淡しょうゆ 酢 一味唐辛子</li> <li>◎ 豚肉 豆腐 人参 青ねぎ もやし 玉ねぎ 油 信州みそ 削り節</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 鶏肉 人参 ごぼう ひじき 糸こんにゃく 油 砂糖 濃しょうゆ</li> <li>◎ 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏ひき肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 三度豆 油 削り節 濃しょうゆ 砂糖 でんぷん</li> <li>○ 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</li> </ul>
15	16 食育献立(大阪府)	17	18	19
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 大豆入り マーボー豆腐</li> <li>○ 小松菜のごま炒め</li> </ul> <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ きつねうどん</li> <li>○ キャベツの コンソメ煮</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul> <p>食パン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ チキンライス</li> <li>● ミニハンバーグ</li> <li>◎ 野菜スープ</li> </ul> <p>アルファ化米</p>	<p>春の遠足</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 中華丼</li> <li>○ 揚げぎょうざ</li> </ul> <p>ごはん</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 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</li> <li>○ 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 干うどん 鶏肉 青ねぎ 人参 削り節 だし昆布 淡しょうゆ</li> <li>● すしあげ 砂糖 濃しょうゆ</li> <li>○ 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</li> <li>△ スライスチーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ 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</li> <li>○ ハンバーグ</li> <li>◎ 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</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 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</li> <li>◎ でんぷん</li> <li>○ ぎょうざ 油</li> </ul>
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ プルコギ</li> <li>◎ トック入りスープ</li> </ul> <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 焼きそばスパゲティ</li> <li>○ じゃこ入り フライビーンズ</li> </ul> <p>コッパパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 関東煮</li> <li>○ キャベツの 甘辛炒め</li> </ul> <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわらのごま しょうゆかけ</li> <li>● ひじきの甘煮</li> <li>◎ みそ汁</li> </ul> <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 食物せんいたっぷり キーマカレー</li> <li>○ じゃがいもの レモン炒め</li> <li>☆ ヨーグルト</li> </ul> <p>ごはん</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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</li> <li>◎ 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 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</li> <li>○ 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ 人参 じゃがいも こんにゃく 削り節 砂糖 濃しょうゆ</li> <li>○ 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ さわら 白ごま 濃しょうゆ 砂糖 みりん でんぷん</li> <li>● ひじき 鶏肉 人参 油 削り節 砂糖 みりん 濃しょうゆ</li> <li>◎ 豆腐 じゃがいも 人参 青ねぎ 玉ねぎ 信州みそ 削り節</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 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</li> <li>○ 鶏肉 じゃがいも 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</li> <li>☆ ヨーグルト</li> </ul>
29	30	31	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p><b>今月の食育献立</b></p> <p><b>きつねうどん(大阪府)</b></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に由来します。</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p><b>食物せんいたっぷり キーマカレー(20日)</b></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> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ユーリンチー</li> <li>● もやしとにらの ソテー</li> <li>◎ みそ汁</li> </ul> <p>ごはん</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ クリームシチュー</li> <li>○ ひじきの洋風煮</li> <li>△ りんごジャム</li> </ul> <p>コッパパン</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 鶏すき煮</li> <li>○ おぼろごはん</li> </ul> <p>ごはん</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 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</li> <li>● 豚肉 たら もやし 油 濃しょうゆ 塩 こしょう</li> <li>◎ 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◎ 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</li> <li>○ 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</li> <li>△ りんごジャム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ まぐろ油漬け 白ごま 濃しょうゆ みりん</li> <li>◎ 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</li> </ul>		

	エネルギー	たんぱく質	脂質(1割)	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	645	15.2	27.1	340	82	2.4	3.0	393	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