

令和6年5月分 小学校給食予定献立表

八尾市教育委員会
八尾市学校給食会

月

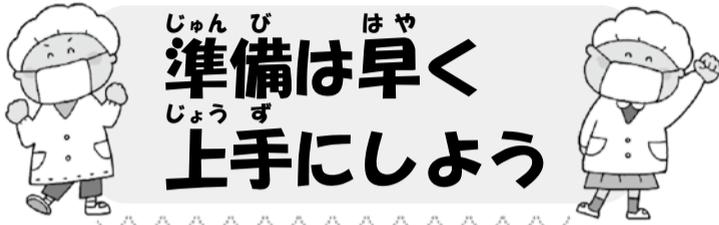
火

水

木

金

5月のもくひょう



① ごはん ぎゅうにゅう

しんたまねぎのみそしる にくだんごのあまずに

たまねぎ	35	緑	ミートボール	40	赤
とうふ(冷)	30	赤	たまねぎ	25	緑
あぶらあげ	5	赤	にんじん	10	緑
ほしわかめ	0.3	赤	ピーマン	3	緑
青ねぎ	5	緑	トマトケチャップ	2	緑
赤みそ	8	赤	とりガラスープ	1	黄
白みそ	3	赤	こいししょうゆ	2.5	黄
けずりぶし	2.5	赤	さとう	1.5	黄
だしじる	100		す	1.2	黄
			てんぷん	0.6	黄
			こめあぶら	0.3	黄
			水	10	

チンゲンサイのあえもの

チンゲンサイ	35	緑
にんじん	10	緑
(タレ)		
こいししょうゆ	2	黄
さとう	1	黄
す	0.8	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
611	22.4	18.4

② こどものひこんだて ぎゅうにゅう

たけのごはん きゅうりとひじきの すじょうゆつけ

こめ	40	黄	きゅうり	35	緑
もちげんまい	20	黄	ひじき(干)	0.5	赤
たけのこ	20	緑	いりごま	1	黄
とりにく	20	赤	こいししょうゆ	3	黄
あぶらあげ	7	赤	す	1.2	黄
にんじん	7	緑	さとう	0.8	黄
けずりぶし	2				
だしこんぶ	1				
うすししょうゆ	4				
みりん	1				
りょうりしゅ	0.5				
しお	0.1				
だしじる	105				

かしわもち

1こ 黄

ササミフライ

ササミフライ	1こ	赤
こめあぶら	7.5	黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
680	31.2	23.3

③ けんぽう きねんび 憲法記念日



⑥ ふりかえきゅうじつ 振替休日



⑦ ごはん ぎゅうにゅう

うずらたまごのちゅうかに あげじゃがのいためもの

うずらたまご	30	赤	じゃがいも	50	黄
ふたにく	20	赤	こめあぶら	5	黄
キャベツ	40	緑	ショルダーベーコン	10	赤
たまねぎ	30	緑	たまねぎ	15	緑
にんじん	15	緑	うすししょうゆ	1	黄
たけのこ(水煮)	5	緑	しお	0.1	黄
きくらげ	0.5	緑	こしょう	0.01	黄
つちしょうが	0.5	緑	が-ツツが'ツ'	0.01	黄
とりガラスープ	1		こめあぶら	0.3	黄
オイスターソース	1				
こいししょうゆ	3				
しお	0.2				
こしょう	0.01				
でんぷん	1				
こめあぶら	0.5				
水	30				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
616	23.7	21.4

⑧ ごはん ぎゅうにゅう

カレーライス きりぼしだいこんのサラダ

とりにく	30	赤	きりぼしだいこん	5	緑
じゃがいも	40	黄	ロースハム	5	赤
レンズまめ	5	黄	にんじん	5	緑
たまねぎ	40	緑	しお	0.05	黄
にんじん	25	緑	こしょう	0.01	黄
カレーウ	12	黄	こめあぶら	0.3	黄
ブルーベリー	7	緑	(タレ)		
トマトピューレ	3	緑	こいししょうゆ	1.5	黄
白ワイン	1		さとう	0.5	黄
しお	0.3		す	0.5	黄
こしょう	0.01				
カレーこ	0.1				
が-ツツが'ツ'	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
水	90				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
612	22.6	16.2

⑨ ベビーコップ ぎゅうにゅう

キャベツとベーコンの クリームスパゲティ コロッケ

スパゲティ	27	黄	ポテトコロッケ	1こ	黄
キャベツ	30	緑	こめあぶら	6	黄
ショルダーベーコン	15	赤			
たまねぎ	20	緑			
にんじん	10	緑			
きゅうりにゅう	30	緑			
こむぎこ	1.5	黄			
マーガリン	2	黄			
とりガラスープ	1.5	黄			
白ワイン	1				
うすししょうゆ	0.5				
しお	0.3				
こしょう	0.01				
ローリエ	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
水	25				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
610	22.4	23.9

⑩ ごはん ぎゅうにゅう

おやこどんぶり れんこんのいためもの

とりにく	30	赤	れんこん(水煮)	25	緑
たまご	40	赤	ちりめん	5	赤
たまねぎ	40	緑	にんじん	5	緑
にんじん	10	緑	うすししょうゆ	1.5	黄
青ねぎ	5	緑	しお	0.05	黄
こなどうふ	4	赤	こめあぶら	0.3	黄
けずりぶし	2				
うすししょうゆ	3				
こいししょうゆ	3				
さとう	1.8	黄			
でんぷん	1.2	黄			
だしじる	40				

かみかみめ

1袋 赤

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
619	29.7	18.2

⑬ ごはん ぎゅうにゅう

マーボー豆腐 シューマイ

とうふ(冷)	70	赤	2こ	赤
ふたにく	25	赤		
たまねぎ	30	緑		
にんじん	15	緑		
たけのこ(水煮)	7	緑		
青ねぎ	5	緑		
ほししいたけ	0.5	緑		
つちしょうが	0.5	緑		
テンメンジャン	2	赤		
赤みそ	2	赤		
とりガラスープ	1.5			
こいししょうゆ	4			
さとう	1	黄		
りょうりしゅ	1			
トウバンジャン	0.1			
が-ツツが'ツ'	0.02			
こしょう	0.02			
でんぷん	1.5	黄		
こめあぶら	0.3	黄		
こめあぶら	0.5	黄		
水	30			

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
614	27.1	16.3

⑭ せんりゅうふんコップ ぎゅうにゅう

ようふうふくめに おからのサラダ

カットウインナー	30	赤	おから	15	赤
じゃがいも	30	黄	オイルツナ	7	赤
たまねぎ	30	緑	白いんげんまめピューレ	10	黄
キャベツ	30	緑	たまねぎ	5	緑
にんじん	20	緑	むきえだまめ	10	黄
とりガラスープ	1.5	赤	とうにゅう	10	赤
うすししょうゆ	1.5	黄	さとう	0.5	黄
白ワイン	1		す	0.5	黄
しお	0.3		しお	0.15	黄
こしょう	0.01		こしょう	0.01	黄
ローリエ	0.01		こめあぶら	0.3	黄
こめあぶら	0.3	黄	(タレ)		
こめあぶら	0.3	黄	卵不使用マヨ	7.5	黄
水	50				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
632	26.1	29.1

⑮ げんりょうごはん ぎゅうにゅう

きつねうどん いかのてんぷら

うどん	60	黄	いかのてんぷら	1こ	赤
あぶらあげ	12	赤	こめあぶら	2.5	黄
こいししょうゆ	3				
さとう	2	黄			
だしじる	20				
たまねぎ	25	緑			
にんじん	10	緑			
青ねぎ	7	緑			
けずりぶし	2				
だしこんぶ	0.5				
うすししょうゆ	3				
こいししょうゆ	1				
みりん	0.5				
しお	0.1				
だしじる	100				

ひじきのいために

ひじき(干)	2	赤
ふたにく	10	赤
にんじん	5	緑
つきこんにゃく	5	黄
こいししょうゆ	1.5	黄
さとう	1	黄
みりん	1	黄
こめあぶら	0.5	黄
こめあぶら	0.5	黄
だしじる	10	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
618	24.3	20.0

⑯ こくとうパン ぎゅうにゅう

カチャトーラ ポテトのマヨやき

とりにく	50	赤	じゃがいも	60	黄
いんげんまめ	7	黄	ショルダーベーコン	12	赤
たまねぎ	30	緑	たまねぎ	10	緑
にんじん	10	緑	しお	0.1	黄
ピーマン	5	緑	こしょう	0.01	黄
トマト水煮	20	緑	卵不使用マヨ	8	黄
トマトケチャップ	6	黄	こめあぶら	0.5	黄
とりガラスープ	2				
白ワイン	1				
うすししょうゆ	1				
さとう	0.3	黄			
しお	0.3				
が-ツツが'ツ'	0.01				
こしょう	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
水	30				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
640	31.3	24.3

⑰ ごはん ぎゅうにゅう

ふたキムチのまぜごはん ワンタンスープ

ふたにく	30	赤	にくいりワンタン	20	赤
はくさいキムチ	20	緑	やきかまぼこ	5	赤
たまねぎ	25	緑	たまねぎ	20	緑
にんじん	15	緑	チンゲンサイ	20	緑
にら	7	黄	メンマ	5	緑
きりぼしだいこん	3	緑	ほししいたけ	0.5	緑
いりごま	1.2	黄	とりガラスープ	2	黄
こいししょうゆ	3.5	黄	うすししょうゆ	3	黄
さとう	0.8	黄	しお	0.1	黄
トウバンジャン	0.1		こしょう	0.01	黄
コチュジャン	0.2		水	100	
が-ツツが'ツ'	0.03				
こめあぶら	0.5	黄			

ヨーグルト

1こ 赤

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
600	26.3	13.6

区分	栄養素	栄養素							ビタミン				食物繊維
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2	C	
		Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
中学	5月の八尾市平均	627	26.5	21.3	2.4	327	97	3.4	232	0.47	0.51	21	5.5
学年	学校給食摂取基準	640	*13~20%	*20~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

《栄養三色》 食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品
血液や筋肉・内臓・骨などを作る。

黄：主に熱や力のもとになる食品
主にからだや脳を動かし、体温を保つ働きをする。

緑：主にからだの調子を整える食品
病気に対する抵抗力をつけ、他の栄養の吸収を助ける。

【注】●献立表の数量は中学年分です。配膳時、低・中・高の区分をつけず。
●やむを得ない事情により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。

実施献立の写真是こちら↓



* 摂取エネルギー全体における割合

月			火			水			木			金		
20 ごはん			21 ごはん			22 ごはん			23 コッパン			24 ごはん		
すましじる			ツナそばごはん			こうやどうふのすだたふう			じゃがいものスープ			カレーライス		
ぎゅうにゅう			タイピーエン			ぎょうとささみのちゅうがいため			フランクフルト			アスパラのサラダ		
とうふ(冷)	30	赤	さば	1切	赤	ふたにく	30	赤	とりにく	20	赤	ふたにく	30	赤
いとこまほこ	7	赤	さのみそだれかけ	3	赤	やきかまほこ	10	赤	じゃがいも	40	黄	じゃがいも	40	赤
ほしわかめ	0.5	赤	さとう	1.5	黄	はるさめ	5	黄	たまねぎ	30	緑	レンズまめ	5	黄
たまねぎ	20	緑	みりん	1	黄	キャベツ	30	緑	ホールコーン	10	緑	たまねぎ	40	緑
青ねぎ	5	緑	りょうりしゅ	1	黄	たまねぎ	25	緑	にんじん	10	緑	にんじん	25	緑
けずりぶし	2	黄	でんぶん	0.1	黄	にんじん	10	緑	とりがらすー	2	黄	にんじん	25	緑
だしこんぶ	0.5	黄	水	2	黄	こめあぶら	4	黄	うす口しょうゆ	2	黄	カレーウ	12	黄
うす口しょうゆ	3	黄	キャベツのあえもの			うす口しょうゆ	20	黄	白ワイン	0.5	黄	フルンビューレ	7	黄
みりん	0.5	黄	キャベツ	35	緑	たまねぎ	50	黄	キャベツ	35	緑	トマトピューレ	3	黄
しお	0.1	黄	にんじん	5	緑	にんじん	15	黄	にんじん	5	緑	白ワイン	1	黄
だしじる	100	黄	(タレ)			ピーマン	5	黄	しお	0.3	黄	しお	0.3	黄
			うす口しょうゆ	2	黄	きくらげ	0.5	黄	こしょう	0.01	黄	うす口しょうゆ	0.5	黄
			さとう	1	黄	とりがらすー	1.3	黄	さとう	0.5	黄	さとう	0.5	黄
			す	0.8	黄	こい口しょうゆ	4.3	黄	しお	0.2	黄	しお	0.2	黄
						トマトケチャップ	3.5	黄	こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄
						さとう	1.8	黄	こめあぶら	0.5	黄	こめあぶら	0.5	黄
						す	1.2	黄	水	70	黄	水	90	黄
						いりだいず	7	赤						
						黒ざとう	2	黄						
						水	2	黄						
						こめあぶら	0.5	黄						
						こめあぶら	0.5	黄						
						水	15	黄						
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
618	24.3	23.1	647	29.3	21.8	646	28.6	22.1	620	28.2	26.7	613	22.8	17.1
27 ごはん			28 こくとうパン			29 ごはん			30 セサミパン			31 ごはん		
にくじゃが			レンズまめのズッパ			あつあげのキムチに			ジュリエンスープ			みそにゅうめん		
ちくさやき			ミートポテト			パンサンスー			フライドポテト			チンゲンサイとふたにくのいためもの		
ぎゅうにく	25	赤	レンズまめ	7	黄	あつあげ(冷)	65	赤	ショルダーベーコン	15	赤	そうめん	10	黄
じゃがいも	50	黄	ショルダーベーコン	15	赤	はるさめ	5	黄	キャベツ	20	緑	やきかまほこ	10	赤
たまねぎ	30	緑	キャベツ	20	緑	とりささみ	10	赤	たまねぎ	20	緑	あぶらあげ	7	赤
にんじん	20	緑	たまねぎ	20	緑	キャベツ	20	緑	にんじん	10	緑	たまねぎ	10	緑
つきこんにやく	20	緑	にんじん	10	緑	ホールコーン	5	黄	セロリー	3	緑	青ねぎ	5	緑
むきえだまめ	5	緑	とりがらすー	1.5	黄	こめあぶら	0.3	黄	とりがらすー	2	黄	赤みそ	7	赤
けずりぶし	1.5	黄	うす口しょうゆ	3	黄	(タレ)			うす口しょうゆ	1.5	黄	白みそ	3	赤
こい口しょうゆ	5	黄	白ワイン	0.5	黄	うす口しょうゆ	3.5	黄	しお	0.3	黄	けずりぶし	2	赤
さとう	2	黄	しお	0.1	黄	さとう	2	黄	こしょう	0.01	黄	だしじる	100	赤
みりん	1	黄	が-ルカガ-	0.01	黄	す	2	黄	こめあぶら	0.3	黄			
こめあぶら	0.5	黄	こしょう	0.01	黄	水	1	黄	水	100	黄			
だしじる	30	黄	こめあぶら	0.5	黄	いりごま	1	黄						
			水	80	黄									
			キャンディチーズ											
			2こ	赤										
エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
631	25.2	19.5	597	30.6	19.4	641	26.9	20.0	670	27.0	33.2	629	27.1	20.1

世界の料理

『イタリア』

「おいしい」って言ってみよう
『Buono! ボーノ!』

首都: ローマ
日本が昼12時: 朝の5時

南北に長いイタリアは、地方ごとに特徴のある郷土料理があります。イタリアはトマトの生産が盛んな国で、トマトを加工して食べることが多いです。トマトの「赤」、チーズの「白」、バジルの「緑」など、イタリアの国旗のような色があざやかな料理もたくさんあります。「パスタ」と「ピッツァ」は日本でも人気の料理です。小麦粉などで作るめん類のことを「パスタ」といい、スパゲティなどのロングパスタや、マカロニなどのショートパスタなど700種類近くあります。「ピッツァ」はイタリア南部のナポリで生まれた料理で、ふちが厚くてもっちりした生地のナポリ風と、薄くてパリパリした生地に色々な具材がたくさん入ったローマ風があります。

5月のこんだてから

2日(木) こどもの日こんだて

たけのこごはん・ササミフライ・きゅうりとひじきの酢じょうゆづけ
かしわもち

たけのこは成長が早くまっすぐに伸びることから、子どもが元気に育ってほしいとの願いがこめられています。柏餅は、柏の葉の新芽が育つまで古い葉が落ちないことから子孫繁栄の縁起物とされています。

9日(木) キャベツとベーコンのクリームソースパスタ

イタリアのパスタソースは、トマト・クリーム・オイルの三種類に分けられます。給食では、牛乳とマーガリンと小麦粉で作るホワイトソースを使ったクリームパスタです。

16日(木) カチャトーラ

「カチャトーラ」はイタリア語で「狼師風の料理」という意味で、鶏肉と野菜をトマト味で煮込んだものです。

28日(火) レンズ豆のズッパ

「ズッパ」はスープのことで、野菜や肉が入った具たくさん入った料理です。具に使われているレンズ豆は、イタリアではよく食べられています。形がコインに似ているので縁起の良い食べ物とされています。