

令和4年5月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第72号)

| 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2日「こどもの日献立」                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3日 憲法記念日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 4日 みどりの日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 5日 こどもの日                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6日「具だくさんのドライカレー」                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <div>かつおの甘辛だれ</div> <div>厚揚げの添え野菜</div> <div>おろしソースかけ</div> <div>かつお濃粉付 1切 厚揚げ 30</div> <div>米油 6 米油 0.2</div> <div>濃口しょうゆ 2.8 大根 15</div> <div>みりん 1.6 青ねぎ 3</div> <div>砂糖 2.4 薄口しょうゆ 2</div> <div>でん粉 0.2 みりん 1</div> <div>水 3 でん粉 0.4</div> <div>さやいんげん 20 削り節 0.1</div> <div>人参 10 だし汁 5</div> <div>チンゲンサイと豚肉の炒め物</div> <div>かしわもち</div> <div>チンゲンサイ 40 かしわもち 1個</div> <div>豚肉 15</div> <div>濃口しょうゆ 1</div> <div>料理酒 0.5</div> <div>塩 0.1</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>米油 0.3</div> <div>エネルギー(kcal) 809</div> <div>たんぱく質(g) 34.9</div> <div>脂質(g) 20.6</div>                                                                                                                                                                | <div>5月に実施する給食の予約締め切り</div> <div>●マークシート：4月15日(金)</div> <div>●インターネット：5月 2日～13日の給食は 4月20日(水)</div> <div>5月16日～31日の給食は 5月 5日(木)</div> <div>※予約の開始は4月9日(土)からです。</div> <div>給食の実施日は学校によって異なります。</div> <div>行事予定表等でご確認ください。</div> <div>《中学校給食の登録申し込みについて》</div> <div>中学校給食の利用には、事前に登録申し込みが必要です。申し込みは随時受け付けておりますので、登録申込書を中学校または市役所へ提出してください。申込書は中学校・市役所にございます。(八尾市ホームページからもダウンロード可能です。)</div> <div>ただし、登録にはお時間をいただく場合がございますので、余裕をもってご提出ください。</div> <div>【問い合わせ先】 八尾市教育委員会学務給食課 (市役所7階)</div> <div>TEL: 072-924-9373</div>                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div>ドライカレー</div> <div>ジャーマンポテト</div> <div>豚肉 35 じゃがいも 50</div> <div>大豆ミンチ 7 ベーコン 15</div> <div>玉ねぎ 75 玉ねぎ 15</div> <div>人参 12 パセリ(乾) 0.01</div> <div>むき枝豆 8 にんにく 0.05</div> <div>ホールコーン 8 塩 0.2</div> <div>土生姜 0.1 こしょう 0.01</div> <div>にんにく 0.05 米油 0.3</div> <div>カレーパウ 5</div> <div>カレー粉 0.5 れんこんの</div> <div>トマトピューレ 10 ツナ炒め</div> <div>トマトケチャップ 5</div> <div>ウスターソース 1 れんこん(水煮) 30</div> <div>濃口しょうゆ 1 オイルツナ 8</div> <div>白ワイン 2 薄口しょうゆ 1.2</div> <div>鶏ガラスープ 1 塩 0.1</div> <div>塩 0.3 こしょう 0.01</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>米油 0.5</div> <div>水 5 キャベツのマリネ</div> <div>キャベツ 45</div> <div>人参 10</div> <div>レモン果汁 1.5</div> <div>酢 2.5</div> <div>白ワイン 0.3</div> <div>砂糖 2</div> <div>塩 0.2</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>オリーブオイル 0.2</div> <div>エネルギー(kcal) 804</div> <div>たんぱく質(g) 32.4</div> <div>脂質(g) 23.2</div> |
| <div>9日「甘酢あんがおいしい酢豚」</div> <div>酢豚</div> <div>炒めビーフン</div> <div>豚肉 50 ビーフン 5</div> <div>塩 0.1 いか 10</div> <div>こしょう 0.01 料理酒 0.2</div> <div>でん粉 5 キャベツ 15</div> <div>米油 5 土生姜 0.1</div> <div>玉ねぎ 50 濃口しょうゆ 1.5</div> <div>人参 25 オイスターソース 0.2</div> <div>たけのこ(水煮) 25 塩 0.1</div> <div>ピーマン 15 こしょう 0.01</div> <div>しいたけ(乾) 1 米油 0.2</div> <div>きくらげ 1</div> <div>濃口しょうゆ 6</div> <div>トマトケチャップ 4</div> <div>酢 3</div> <div>砂糖 2.5</div> <div>鶏ガラスープ 1</div> <div>塩 0.1</div> <div>でん粉 1.5</div> <div>水 20</div> <div>米油 0.5</div> <div>きゅうりのさっぱり漬</div> <div>きゅうり 50</div> <div>土生姜 0.2</div> <div>濃口しょうゆ 3</div> <div>パオズ 1個 酢 1.5</div> <div>砂糖 1.5</div> <div>エネルギー(kcal) 791</div> <div>たんぱく質(g) 30.1</div> <div>脂質(g) 23.9</div> | <div>10日「牛肉の旨味たっぷり“牛丼”」</div> <div>牛丼</div> <div>きびなごのカリカリフライ</div> <div>牛肉 60 きびなごフライ 2尾</div> <div>米油 60 米油 1</div> <div>白ねぎ 15</div> <div>土生姜 0.5</div> <div>糸こんにゃく 25</div> <div>濃口しょうゆ 6</div> <div>砂糖 3</div> <div>料理酒 1.5</div> <div>削り節 0.2</div> <div>だし汁 10</div> <div>米油 0.5</div> <div>小松菜の炒め物</div> <div>みそ汁</div> <div>小松菜 30 豆腐 20</div> <div>人参 7 わかめ(乾) 0.5</div> <div>濃口しょうゆ 0.8 青ねぎ 10</div> <div>砂糖 0.2 赤みそ 8</div> <div>塩 0.1 白みそ 3</div> <div>こしょう 0.01 削り節 2.5</div> <div>米油 0.3 だし汁 140</div> <div>エネルギー(kcal) 793</div> <div>たんぱく質(g) 30.4</div> <div>脂質(g) 29.2</div>                                                                                                                          | <div>11日「甘辛だれのから揚げ」</div> <div>鶏肉の揚げ照り煮</div> <div>えびといんげんの炒め物</div> <div>鶏肉 75 むきえび 25</div> <div>塩 0.1 料理酒 0.3</div> <div>こしょう 0.01 さやいんげん 10</div> <div>でん粉 8 しめじ 10</div> <div>米油 7 土生姜 0.2</div> <div>濃口しょうゆ 4.5 鶏ガラスープ 0.2</div> <div>砂糖 3 料理酒 0.2</div> <div>みりん 1.5 薄口しょうゆ 0.5</div> <div>水 4 塩 0.1</div> <div>じゃがいも 40 こしょう 0.01</div> <div>青のり 0.03 米油 0.3</div> <div>塩 0.1</div> <div>豆腐のチリソース煮</div> <div>チンゲンサイのソテー</div> <div>豆腐 80 チンゲンサイ 50</div> <div>豚肉 25 人参 7</div> <div>薄口しょうゆ 40 薄口しょうゆ 1.2</div> <div>塩 10 塩 0.1</div> <div>こしょう 10 0.01</div> <div>米油 5 米油 0.01</div> <div>濃口しょうゆ 5</div> <div>土生姜 0.5</div> <div>トマトケチャップ 12</div> <div>鶏ガラスープ 1.5</div> <div>薄口しょうゆ 3</div> <div>料理酒 1</div> <div>砂糖 0.4</div> <div>アーモンド 0.2</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>ちりめんじゃこ 8</div> <div>トウバンジャン 0.3</div> <div>砂糖 2</div> <div>濃口しょうゆ 0.1</div> <div>水 1.5</div> <div>米油 15</div> <div>0.5</div> <div>パンサンスー</div> <div>春雨 7</div> <div>きゅうり 30</div> <div>人参 10</div> <div>酢 3</div> <div>薄口しょうゆ 2.4</div> <div>砂糖 2</div> <div>塩 0.25</div> <div>ごま油 0.2</div> <div>エネルギー(kcal) 862</div> <div>たんぱく質(g) 36.1</div> <div>脂質(g) 28.3</div> | <div>12日「ピリッとチリソース」</div> <div>豆腐のチリソース煮</div> <div>チンゲンサイのソテー</div> <div>豆腐 80 チンゲンサイ 50</div> <div>豚肉 25 人参 7</div> <div>薄口しょうゆ 40 薄口しょうゆ 1.2</div> <div>塩 10 塩 0.1</div> <div>こしょう 10 0.01</div> <div>米油 5 米油 0.01</div> <div>濃口しょうゆ 5</div> <div>土生姜 0.5</div> <div>トマトケチャップ 12</div> <div>鶏ガラスープ 1.5</div> <div>薄口しょうゆ 3</div> <div>料理酒 1</div> <div>砂糖 0.4</div> <div>アーモンド 0.2</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>ちりめんじゃこ 8</div> <div>トウバンジャン 0.3</div> <div>砂糖 2</div> <div>濃口しょうゆ 0.1</div> <div>水 1.5</div> <div>米油 15</div> <div>0.5</div> <div>パンサンスー</div> <div>春雨 7</div> <div>きゅうり 30</div> <div>人参 10</div> <div>酢 3</div> <div>薄口しょうゆ 2.4</div> <div>砂糖 2</div> <div>塩 0.25</div> <div>ごま油 0.2</div> <div>エネルギー(kcal) 774</div> <div>たんぱく質(g) 28.9</div> <div>脂質(g) 23.4</div> | <div>13日「ごはんのにせて“ロコモコ”」</div> <div>ロコモコ</div> <div>キャベツのソテー</div> <div>ハンバーグ 1個 150</div> <div>米油 7</div> <div>トマトケチャップ 8</div> <div>ウスターソース 6</div> <div>デミグラスソース 1.8</div> <div>赤ワイン 2</div> <div>濃口しょうゆ 1.2</div> <div>砂糖 0.6</div> <div>水 10</div> <div>目玉焼き 1個</div> <div>ポテトフライ</div> <div>ABCスープ</div> <div>カットポテト 30 ABCマカロニ 3</div> <div>米油 2 ベーコン 5</div> <div>塩 0.1 玉ねぎ 10</div> <div>人参 10</div> <div>パセリ(乾) 0.01</div> <div>チキンブイヨン 10</div> <div>薄口しょうゆ 4</div> <div>塩 0.35</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>米油 0.1</div> <div>水 150</div> <div>エネルギー(kcal) 859</div> <div>たんぱく質(g) 32.5</div> <div>脂質(g) 30.8</div>                                                                                                                                                                                                |
| <div>16日「とんかつをみそだれで」</div> <div>みそカツ</div> <div>添え野菜</div> <div>炒り鶏</div> <div>ロースカツ 1個 鶏肉 15</div> <div>米油 8 ごぼう 15</div> <div>赤みそ 5.6 人参 10</div> <div>砂糖 2.8 つきこんにゃく 10</div> <div>みりん 1.2 濃口しょうゆ 3</div> <div>濃口しょうゆ 0.8 砂糖 1.5</div> <div>白いりごま 0.5 みりん 0.3</div> <div>水 5 削り節 0.3</div> <div>キャベツ 35 だし汁 15</div> <div>米油 0.3</div> <div>小松菜とエリンギの炒め物</div> <div>きゅうりとわかめの酢の物</div> <div>小松菜 25 きゅうり 50</div> <div>エリンギ 10 わかめ(乾) 0.6</div> <div>人参 5 薄口しょうゆ 3.3</div> <div>焼き豚 5 酢 2.5</div> <div>濃口しょうゆ 0.8 砂糖 1.3</div> <div>塩 0.1</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>米油 0.3</div> <div>エネルギー(kcal) 810</div> <div>たんぱく質(g) 28.2</div> <div>脂質(g) 28.3</div>                                                                  | <div>17日「卵ふわっとあぶたま丼」</div> <div>あぶたま丼</div> <div>鶏肉の照り焼き</div> <div>液卵 45 鶏肉 50</div> <div>きざみあげ 20 塩 0.1</div> <div>濃口しょうゆ 2.5 こしょう 0.01</div> <div>砂糖 2 米油 0.2</div> <div>粉豆腐 4 濃口しょうゆ 20</div> <div>玉ねぎ 50 みりん 1</div> <div>人参 15 砂糖 2.6</div> <div>土生姜 5 1</div> <div>青ねぎ 0.6 でん粉 0.5</div> <div>しいたけ(乾) 2.5 水 20</div> <div>濃口しょうゆ 2.5 だし汁 0.5</div> <div>砂糖 1.8</div> <div>みりん 1</div> <div>でん粉 1.5</div> <div>削り節 2</div> <div>だし汁 30</div> <div>キャベツ 2.5</div> <div>梅おかか和え</div> <div>糸かつお 1</div> <div>濃口しょうゆ 1</div> <div>みりん 5</div> <div>金時豆の甘煮</div> <div>金時豆(乾) 10</div> <div>砂糖 3.6</div> <div>濃口しょうゆ 0.5</div> <div>水 10</div> <div>エネルギー(kcal) 851</div> <div>たんぱく質(g) 38.6</div> <div>脂質(g) 29.4</div> | <div>18日「ごろっとじゃがいも肉じゃが」</div> <div>肉じゃが</div> <div>枝豆しんじょう</div> <div>牛肉 40 枝豆しんじょう 1個</div> <div>じゃがいも 70</div> <div>玉ねぎ 40</div> <div>人参 20</div> <div>つきこんにゃく 20</div> <div>濃口しょうゆ 5.5</div> <div>砂糖 2.6</div> <div>みりん 1</div> <div>削り節 0.5</div> <div>だし汁 20</div> <div>米油 0.5</div> <div>切り干し大根とハムの炒め物</div> <div>小松菜の和え物</div> <div>切り干し大根 5 小松菜 50</div> <div>ロースハム 8 人参 7</div> <div>薄口しょうゆ 1.6 ホールコーン 3</div> <div>砂糖 0.4 濃口しょうゆ 2</div> <div>米油 1.3 砂糖 0.5</div> <div>酢 0.3 砂糖 1.3</div> <div>塩 0.2</div> <div>ごま油 0.2</div> <div>エネルギー(kcal) 766</div> <div>たんぱく質(g) 27.0</div> <div>脂質(g) 23.6</div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <div>19日「初登場“大葉ささみチーズフライ”」</div> <div>大葉ささみチーズフライ</div> <div>豚肉の生姜炒め</div> <div>大葉ささみチーズフライ 1個 豚肉 40</div> <div>米油 7 玉ねぎ 20</div> <div>じゃがいも 40 土生姜 0.3</div> <div>パセリ(乾) 0.01 濃口しょうゆ 2.5</div> <div>塩 0.1 砂糖 1.3</div> <div>料理酒 1</div> <div>塩 0.1</div> <div>こしょう 0.01</div> <div>米油 0.3</div> <div>チンゲンサイのじゃこ炒め</div> <div>アスパラガスのサラダ</div> <div>チンゲンサイ 50 アスパラガス 30</div> <div>人参 7 人参 10</div> <div>ちりめんじゃこ 3 ごまドレッシング 1袋</div> <div>濃口しょうゆ 1.5</div> <div>砂糖 0.5</div> <div>みりん 0.5</div> <div>米油 0.3</div> <div>エネルギー(kcal) 781</div> <div>たんぱく質(g) 32.0</div> <div>脂質(g) 29.3</div>                                                                                                                                                                                                   | <div>20日「鮭とみそマヨネーズの相性抜群」</div> <div>鮭のウインナーとみそマヨネーズかけ</div> <div>ピーマンのソテー</div> <div>さけ切身 1切 カットウインナー 10</div> <div>米油 20 米油 10</div> <div>玉ねぎ 0.3 玉ねぎ 5</div> <div>人参 2.5 人参 10</div> <div>ホールコーン 10 玉ねぎ 30</div> <div>薄口しょうゆ 5</div> <div>青ねぎ 5</div> <div>卵不使用マヨ 12</div> <div>赤みそ 4 米油 0.3</div> <div>水 4</div> <div>米油 0.3</div> <div>ひじきの煮物</div> <div>すまし汁</div> <div>ひじき 2 ちらしかぼこ 6</div> <div>大豆水煮 10 えのき茸 7</div> <div>きざみあげ 5 青ねぎ 5</div> <div>人参 5 削り節 2</div> <div>つきこんにゃく 5 だし昆布 0.5</div> <div>濃口しょうゆ 2.5 薄口しょうゆ 4</div> <div>砂糖 1</div> <div>みりん 0.5</div> <div>料理酒 1</div> <div>削り節 0.3</div> <div>だし汁 15</div> <div>米油 0.3</div> <div>エネルギー(kcal) 749</div> <div>たんぱく質(g) 34.0</div> <div>脂質(g) 24.8</div>                                                                                                     |
| ◎やむをえない事情により、献立を変更することがありますのでご了承ください。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ※牛乳200mlとごはん220gが毎日つきます。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

| 月                                                                                |      |          | 火                |         |                | 水                     |      |        | 木                      |          |         | 金                     |      |                 |        |        |        |           |        |        |
|----------------------------------------------------------------------------------|------|----------|------------------|---------|----------------|-----------------------|------|--------|------------------------|----------|---------|-----------------------|------|-----------------|--------|--------|--------|-----------|--------|--------|
| 23日「揚げ魚のさっぱりマリネ」                                                                 |      |          | 24日「野菜がたっぷり焼きそば」 |         |                | 25日「キムチで旨辛<br>厚揚げの煮物」 |      |        | 26日「みんなに人気の<br>カレーライス」 |          |         | 27日「今が旬！<br>味の良い“あじ”」 |      |                 |        |        |        |           |        |        |
| 白身魚のマリネ                                                                          |      | チリコンカン   | 焼きそば             |         | 肉団子の<br>甘酢あんかけ | 厚揚げのキムチ煮              |      | チヂミ    | カレーライス                 |          | チキンナゲット | あじフライ<br>金平ごぼう        |      | 牛肉とビーマンの<br>炒め物 |        |        |        |           |        |        |
| ホキ角切薄粉付                                                                          | 70   | カットウィンナー | 10               | スパゲティ   | 18             | ミートボール                | 32   | 厚揚げ    | 45                     | チヂミ      | 1枚      | 牛肉                    | 25   | チキンナゲット         | 2個     | あじフライ  | 1個     | 牛肉        | 25     |        |
| 米油                                                                               | 7    | 大豆水煮     | 10               | 豚肉      | 30             | 米油                    | 2    | 濃口しょうゆ | 1                      | 米油       | 0.2     | じゃがいも                 | 30   | 米油              | 2      | 米油     | 7      | ビーマン      | 15     |        |
| 玉ねぎ                                                                              | 30   | レンズ豆     | 2                | いか      | 20             | たけのこ(水煮)              | 5    | 砂糖     | 0.5                    | 濃口しょうゆ   | 1.2     | レンズ豆                  | 5    |                 |        | ごぼう    | 20     | 玉ねぎ       | 30     |        |
| 人参                                                                               | 15   | 玉ねぎ      | 15               | 料理酒     | 0.2            | 玉ねぎ                   | 15   | 水      | 10                     | 砂糖       | 0.5     | 玉ねぎ                   | 40   |                 |        | 人参     | 10     | 濃口しょうゆ    | 2      |        |
| パセリ                                                                              | 0.5  | 人参       | 7                | キャベツ    | 40             | 濃口しょうゆ                | 2.5  | 豚肉     | 35                     | 酢        | 0.5     | 人参                    | 20   |                 |        | 濃口しょうゆ | 2      | 砂糖        | 0.8    |        |
| 酢                                                                                | 5    | トマト(水煮)  | 5                | 玉ねぎ     | 30             | 砂糖                    | 1.2  | 玉ねぎ    | 40                     | 水        | 0.5     | にんにく                  | 0.05 |                 |        | 砂糖     | 1      | オイスターソース  | 0.5    |        |
| レモン果汁                                                                            | 1.5  | トマトケチャップ | 4                | 人参      | 20             | 酢                     | 0.7  | 人参     | 15                     |          |         | カレールウ                 | 12   |                 |        | みりん    | 0.5    | 塩         | 0.1    |        |
| 砂糖                                                                               | 3    | ウスターソース  | 0.3              | ビーマン    | 10             | でん粉                   | 0.8  | チンゲンサイ | 25                     |          |         | フルーンビュレ               | 7    |                 |        | 削り節    | 0.2    | ごしょう      | 0.01   |        |
| 濃口しょうゆ                                                                           | 1    | 白ワイン     | 0.3              | 濃厚ソース   | 10             | 水                     | 12   | 白菜キムチ  | 25                     |          |         | トマトビュレ                | 3    | ミックスビクルス        |        | だし汁    | 10     | でん粉       | 0.3    |        |
| 塩                                                                                | 0.4  | 鶏ガラスープ   | 0.7              | ウスターソース | 4              |                       |      | 土生姜    | 0.5                    |          |         | ウスターソース               | 1    |                 |        | 米油     | 0.3    | 米油        | 0.5    |        |
| ごしょう                                                                             | 0.02 | 砂糖       | 0.15             | 塩       | 0.2            |                       |      | にんにく   | 0.1                    | れんごんの炒め物 |         | 白ワイン                  | 1    | きゅうり            | 40     |        |        |           |        |        |
| 米油                                                                               | 0.2  | 塩        | 0.1              | ごしょう    | 0.01           | みそ汁                   |      | 濃口しょうゆ | 4.5                    |          |         | 塩                     | 0.3  | 人参              | 20     |        |        |           |        |        |
| 水                                                                                | 6    | ごしょう     | 0.01             | 米油      | 0.5            |                       |      | みりん    | 1                      | れんこん(水煮) | 30      | ごしょう                  | 0.01 | 酢               | 3.5    |        |        |           |        |        |
| キャベツと<br>ツナのソテー                                                                  |      |          | チリパウダー           | 0.1     | 青のり            | 0.1                   | 小松菜  | 20     | 鶏ガラスープ                 | 1.5      | むき枝豆    | 5                     | カレー粉 | 0.2             | 砂糖     | 3      |        |           |        |        |
|                                                                                  |      |          | ガーリックパウダー        | 0.01    |                |                       | 玉ねぎ  | 10     | 砂糖                     | 1        | 薄口しょうゆ  | 1.5                   | 水    | 115             | 薄口しょうゆ | 0.5    |        |           |        |        |
| ポテトサラダ                                                                           |      |          | 米油               | 0.2     |                |                       | 赤みそ  | 8      | トウバンジャン                | 0.3      | 塩       | 0.1                   | 米油   | 0.5             | 塩      | 0.1    |        |           |        |        |
|                                                                                  |      |          | 水                | 15      | 鮭のふりかけ         |                       | 白みそ  | 3      | 塩                      | 0.1      | ごしょう    | 0.01                  | ごしょう | 0.01            | ローリエ   | 0.01   |        | 大阪しろなの炒め物 |        | もずくスープ |
| キャベツ                                                                             | 35   |          |                  | 鮭フレーク   | 10             | だし汁                   | 140  | 米油     | 0.5                    |          |         | いんげんと<br>エリンギの炒め物     |      |                 |        |        |        |           |        |        |
| オイルツナ                                                                            | 10   |          |                  | 大豆の華    | 2              |                       |      | 水      | 10                     |          |         | さやいんげん                |      | 20              |        |        | 大阪しろな  | 50        | もずく    | 10     |
| 薄口しょうゆ                                                                           | 0.5  | ポテトサラダ   |                  | 大根葉     | 0.8            |                       |      |        |                        | ももゼリー    |         | エリンギ                  | 15   |                 |        |        | きざみあげ  | 5         | 焼き豚    | 7      |
| 塩                                                                                | 0.1  |          |                  | 白いりごま   | 0.5            |                       |      |        |                        | 薄口しょうゆ   | 0.8     |                       |      | エリンギ            | 0.8    |        |        | 濃口しょうゆ    | 2      | 玉ねぎ    |
| ごしょう                                                                             | 0.01 | じゃがいも    | 60               | 濃口しょうゆ  | 0.8            |                       |      |        |                        |          |         | 薄口しょうゆ                | 0.1  |                 |        |        | 砂糖     | 0.4       | 人参     | 7      |
|  |      | ホールコーン   | 5                | みりん     | 1              |                       |      |        |                        |          |         | 塩                     | 0.1  |                 |        |        | 米油     | 0.3       | 鶏ガラスープ | 2      |
|                                                                                  |      | 薄口しょうゆ   | 0.5              | 料理酒     | 0.5            |                       |      |        |                        |          |         | ごしょう                  | 0.01 |                 |        |        | 薄口しょうゆ |           | 塩      | 0.15   |
|                                                                                  |      | 塩        | 0.1              | 砂糖      | 0.5            |                       |      |        |                        |          |         | 米油                    | 0.3  |                 |        |        |        | ごしょう      | 0.01   |        |
|                                                                                  |      | ごしょう     | 0.01             | 水       | 2              |                       |      |        |                        |          |         |                       |      |                 |        |        |        | ごしょう      | 0.01   |        |
|                                                                                  |      | 卵不使用マヨ   | 1袋               | 米油      | 0.3            |                       |      |        |                        |          |         |                       |      |                 |        |        |        | 水         | 160    |        |
| エネルギー(kcal)                                                                      | 808  |          | エネルギー(kcal)      | 806     |                | エネルギー(kcal)           | 799  |        | エネルギー(kcal)            | 827      |         | エネルギー(kcal)           | 770  |                 |        |        |        |           |        |        |
| たんぱく質(g)                                                                         | 32.1 |          | たんぱく質(g)         | 36.2    |                | たんぱく質(g)              | 27.3 |        | たんぱく質(g)               | 26.3     |         | たんぱく質(g)              | 31.9 |                 |        |        |        |           |        |        |
| 脂質(g)                                                                            | 25.8 |          | 脂質(g)            | 20.6    |                | 脂質(g)                 | 23.6 |        | 脂質(g)                  | 27.7     |         | 脂質(g)                 | 24.9 |                 |        |        |        |           |        |        |

| 30日「豆のかたちの<br>白花生コロッケ」 |     |                  |      | 31日「豆腐でしっかり<br>カルシウム補給」 |      |         |      |
|------------------------|-----|------------------|------|-------------------------|------|---------|------|
| 白花生コロッケ                |     | アスパラガスの<br>スパゲティ |      | 豆腐のチャンプルー               |      | たら磯辺天ぷら |      |
| まぐろのケチャップ煮             |     |                  |      |                         |      |         |      |
| 白花生コロッケ                | 1個  | スパゲティ            | 8    | 豚肉                      | 30   | たら磯辺天ぷら | 40   |
| 米油                     | 8   | アスパラガス           | 15   | 豆腐                      | 70   | 米油      | 2    |
| まぐろ角切                  | 40  | 玉ねぎ              | 10   | マロニー                    | 6    |         |      |
| 土生姜                    | 0.3 | ベーコン             | 5    | 玉ねぎ                     | 30   |         |      |
| 料理酒                    | 1.2 | 濃口しょうゆ           | 0.8  | チンゲンサイ                  | 20   |         |      |
| トマトケチャップ               | 4   | 白ワイン             | 0.5  | 人参                      | 15   |         |      |
| 砂糖                     | 1.7 | 塩                | 0.1  | 糸かつお                    | 0.5  |         |      |
| 赤みそ                    | 1.4 | ごしょう             | 0.01 | 鶏ガラスープ                  | 1.5  | 切り干し大根の |      |
| でん粉                    | 1   | オリーブオイル          | 0.3  | 濃口しょうゆ                  | 3.5  | ナムル     |      |
| 水                      | 5   |                  |      | みりん                     | 1    |         |      |
|                        |     |                  |      | 塩                       | 0.3  | 切り干し大根  | 5    |
|                        |     |                  |      | ごしょう                    | 0.02 | 人参      | 7    |
|                        |     |                  |      | ごま油                     | 0.3  | 白すりごま   | 0.5  |
|                        |     |                  |      | 米油                      | 0.5  | 薄口しょうゆ  | 2.3  |
|                        |     |                  |      |                         |      | 砂糖      | 0.3  |
|                        |     |                  |      |                         |      | 酢       | 1.3  |
|                        |     |                  |      |                         |      | 塩       | 0.1  |
|                        |     |                  |      |                         |      | ごま油     | 0.6  |
| 人参のたらこ和え               |     |                  |      | じゃがいもの炒め物               |      |         |      |
| チンゲンサイの<br>ボン酢和え       |     |                  |      |                         |      |         |      |
| 人参                     | 25  | チンゲンサイ           | 60   | じゃがいも                   | 35   |         |      |
| たらこ                    | 5   | エリンギ             | 10   | 焼き豚                     | 7    |         |      |
| 濃口しょうゆ                 | 0.6 | ぼん酢              | 3    | セロリー                    | 7    |         |      |
| みりん                    | 0.6 | 濃口しょうゆ           | 1    | 薄口しょうゆ                  | 1    |         |      |
| 料理酒                    | 0.6 |                  |      | 塩                       | 0.1  |         |      |
| 砂糖                     | 0.3 |                  |      | ごしょう                    | 0.01 |         |      |
| 米油                     | 0.3 |                  |      | 米油                      | 0.3  |         |      |
| エネルギー(kcal)            |     |                  | 805  | エネルギー(kcal)             |      |         | 797  |
| たんぱく質(g)               |     |                  | 32.0 | たんぱく質(g)                |      |         | 30.9 |
| 脂質(g)                  |     |                  | 22.5 | 脂質(g)                   |      |         | 24.8 |

5月

の献立から

2日(月)「こどもの日献立」

- ・かつおの甘辛だれ
- ・添え野菜
- ・厚揚げのおろしソースかけ
- ・チンゲンサイと豚肉の炒め物
- ・かしわもち

かしわもち

かしわもちとは、餅であんをくるみ、柏（かしわ）の葉で包んだものです。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないので、家系が絶えない・子孫繁栄の象徴とされました。縁起の良い食べ物として、江戸時代から「端午の節句」にかしわもちを食べるようになりました。

※太枠は5月5日までインターネットによる予約が可能です。

アレルギー物質を含む食品の一覧

醤油には大豆・小麦、削り節にはさばが含まれています。調味料・だし等に少量含まれている場合も表示していますので、献立表の使用食材の内容をご確認ください。加工食品等の原材料について詳細を希望される方は、教育委員会にお問い合わせください。また、調理場では別の調理等も行っているため、日付に該当しているアレルギー物質以外にもコンタミネーション(微量混入)の可能性があります。

| 日付     | 特定原材料 |   |    |    | 特定原材料に準ずるもの |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |  | カシューナッツ | アーモンド |
|--------|-------|---|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|--|---------|-------|
|        | 卵     | 乳 | 小麦 | えび | いか          | 牛肉 | さけ | さば | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | もも | ごま |   |   |  |         |       |
| 2日(月)  |       |   | ○  |    |             |    |    | ○  | ○  |    | ○  |    |    |   |   |  |         |       |
| 6日(金)  |       |   | ○  |    |             |    |    |    | ○  | ○  | ○  |    |    |   |   |  |         |       |
| 9日(月)  |       |   | ○  |    | ○           |    |    |    | ○  | ○  | ○  |    | ○  |   |   |  |         |       |
| 10日(火) |       |   | ○  |    |             | ○  |    | ○  | ○  |    |    |    |    |   |   |  | ○       |       |
| 11日(水) |       | ○ | ○  | ○  |             |    |    | ○  | ○  | ○  |    |    |    |   |   |  |         |       |
| 12日(木) |       |   | ○  |    |             |    |    |    | ○  | ○  | ○  |    | ○  | ○ | ○ |  |         |       |
| 13日(金) | ○     |   | ○  |    |             |    |    |    | ○  | ○  | ○  |    |    |   |   |  |         |       |
| 16日(月) |       |   | ○  |    |             |    |    | ○  | ○  | ○  | ○  |    | ○  |   |   |  |         |       |
| 17日(火) | ○     |   | ○  |    |             |    |    | ○  | ○  | ○  |    |    |    |   |   |  |         |       |
| 18日(水) | ○     |   | ○  |    |             | ○  |    | ○  | ○  |    | ○  |    | ○  |   |   |  |         |       |

| 日付     | 特定原材料 |   |    |    | 特定原材料に準ずるもの |    |    |    |    |    |    |    |    |   |   |   | カシューナッツ | アーモンド |
|--------|-------|---|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---------|-------|
|        | 卵     | 乳 | 小麦 | えび | いか          | 牛肉 | さけ | さば | 大豆 | 鶏肉 | 豚肉 | もも | ごま |   |   |   |         |       |
| 19日(木) |       | ○ | ○  |    |             |    |    |    |    |    |    |    |    | ○ | ○ | ○ |         |       |
| 20日(金) |       |   | ○  |    |             |    |    |    | ○  | ○  | ○  |    | ○  | ○ | ○ |   |         |       |
| 23日(月) |       |   | ○  |    |             |    |    |    | ○  | ○  | ○  |    | ○  | ○ | ○ |   |         |       |
| 24日(火) |       |   | ○  |    | ○           |    |    | ○  | ○  | ○  | ○  |    |    |   |   | ○ |         |       |
| 25日(水) |       |   | ○  |    | ○           |    |    |    | ○  | ○  | ○  | ○  |    |   |   |   |         |       |
| 26日(木) |       |   | ○  |    |             | ○  |    |    | ○  | ○  | ○  |    |    |   |   |   |         |       |
| 27日(金) |       |   | ○  |    |             | ○  |    |    | ○  | ○  | ○  |    |    |   |   |   |         |       |
| 30日(月) |       | ○ | ○  |    |             |    |    |    | ○  | ○  | ○  |    |    |   |   |   |         |       |
| 31日(火) |       |   | ○  |    |             |    |    |    | ○  | ○  | ○  |    |    |   |   | ○ |         |       |

※飲用牛乳は除く

|          | 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     | ビタミン     |        |        |      | 食物繊維 |
|----------|---------|--------------------|--------------------|--------|-------|--------|-------|----------|--------|--------|------|------|
|          |         |                    |                    |        |       |        |       | A        | B1     | B2     | C    |      |
| 当月平均     | 803kcal | 31.7g<br>*15.8%    | 25.5g<br>*28.6%    | 2.6g   | 372mg | 121mg  | 4.5mg | 292μgRAE | 0.48mg | 0.57mg | 33mg | 6.3g |
| 学校給食摂取基準 | 830kcal | 摂取エネルギーの<br>13~20% | 摂取エネルギーの<br>20~30% | 2.5g未満 | 450mg | 120mg  | 4.5mg | 300μgRAE | 0.50mg | 0.60mg | 35mg | 7.0g |

※「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」を用いて栄養価計算をしています。

●予約方法や予約内容の確認、給食費の残高照会  
ID・パスワードについてのお問い合わせ先  
八尾市中学校給食コールセンター(ビジネスラリアート株式会社)  
075-925-7881

●献立や給食の内容についてのお問い合わせ先  
八尾市教育委員会 学務給食課  
072-924-9373

コチラから  
簡単アクセス！