

令和7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

準備は早く上手にしよう

じゅんび はや じょうず

給食当番は
エプロン・
帽子・マス
クをつけて、
すばやく
準備しま
しょう。



当番以外の人は
静かに待ち、当番
に協力しましょう。



① こくとうパン ぎゅうにゅう

とりにくのトマトスープ ポテトのマヨやき

とりにく	35	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	15	緑
キャベツ	25	緑	しお	0.1	黄
にんじん	10	緑	こしょう	0.01	黄
ピーマン	5	緑	卵不使用マヨ(焼物用)	8	黄
トマト水煮	20	緑	こめあふら	0.5	黄
トマトケチャップ	6	黄			
とりガラスープ	2	黄			
白ワイン	1	黄			
うす口しょうゆ	1	黄			
さとう	0.3	黄			
しお	0.3	黄			
こめあふら	0.5	黄			
水	40				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
608	29.3	21.2

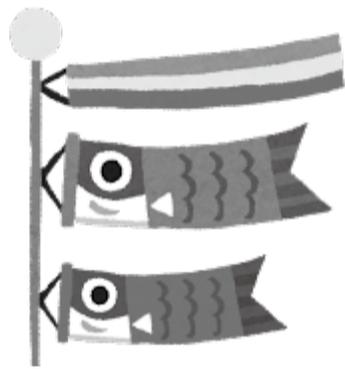
② こどものひこんだて ぎゅうにゅう

たけのこごはん きゅうりとひじきのすじょうゆづけ

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(水煮)	10	緑	いりごま	1	黄
とりにく	20	赤	こい口しょうゆ	3	黄
あぶらあげ	7	赤	す	1.2	黄
にんじん	10	緑	さとう	0.8	黄
けずりふし	2	黄			
だしこんぶ	1	黄			
うす口しょうゆ	4	黄			
みりん	1	黄			
りょうりしゅ	0.5	黄			
しお	0.1	黄			
だしじる	105	黄			

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
612	26.7	20.0

⑤ こどものひ



⑥ ふりかえきゅうじつ 振替休日



⑦ 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	4	緑
じゃがいも	40	黄	にんじん	5	緑
レンズまめ	5	黄	しお	0.05	黄
たまねぎ	45	緑	こしょう	0.01	黄
にんじん	25	緑	こめあふら	0.3	黄
カレーウ	12	黄	(タレ)		
ブルーベリー	7	緑	こい口しょうゆ	1.5	黄
トマトピューレ	3	緑	さとう	0.5	黄
白ワイン	1	黄	す	0.5	黄
しお	0.3	黄			
こしょう	0.01	黄			
カレーこ	0.1	黄			
がーくがー	0.01	黄			
こめあふら	0.5	黄			
水	90				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
662	24.1	16.6

⑧ ベビーコッパン ぎゅうにゅう

たらこ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
たらこ	10	赤	こめあふら	6	黄
ショルダーベーコン	10	赤			
キャベツ	30	緑			
たまねぎ	30	緑			
ぎゅうにゅう	30	赤			
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	黄			
うす口しょうゆ	1	黄			
しお	0.3	黄			
こしょう	0.01	黄			
ローリエ	0.01	黄			
こめあふら	0.5	黄			
水	25				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
615	24.1	24.4

⑨ ごはん ぎゅうにゅう

しんたまねぎのみせしる にくだんごのあまずい

たまねぎ	35	緑	ミートボール	45	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	3	赤	トマトケチャップ	2	黄
赤みそ	8	赤	とりガラスープ	1	黄
白みそ	3	赤	こい口しょうゆ	2.5	黄
けずりふし	2.5	赤	さとう	1.5	黄
だしじる	100	黄	す	1.2	黄
			でんぶん	0.6	黄
			こめあふら	0.3	黄
			水	10	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
611	22.5	19.2

⑫ ごはん ぎゅうにゅう

いりこめし とりじゃが

にほし	3	赤	とりにく	25	赤
あぶらあげ	5	赤	じゃがいも	50	黄
きりぼしだいこん	2	緑	たまねぎ	30	緑
にんじん	5	緑	にんじん	20	緑
ほししいたけ	0.5	緑	むきえだまめ	5	緑
こい口しょうゆ	3	黄	つきごんにやく	20	黄
りょうりしゅ	1	黄	けずりふし	1.5	黄
みりん	0.5	黄	こい口しょうゆ	5	黄
こめあふら	0.3	黄	さとう	2	黄
			みりん	1	黄
			こめあふら	0.5	黄
			だしじる	30	黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
606	26.4	17.2

⑬ コッパン ぎゅうにゅう

ようふうふくめに おからのサラダ

カットウイナー	30	赤	おから	15	赤
じゃがいも	35	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	10	緑
にんじん	20	緑	むきえだまめ	5	緑
とりにく	10	赤	とうにゅう	10	赤
うす口しょうゆ	1.5	黄	さとう	0.5	黄
白ワイン	1	黄	す	0.5	黄
しお	0.3	黄	しお	0.15	黄
こしょう	0.01	黄	こしょう	0.01	黄
ローリエ	0.01	黄	こめあふら	0.3	黄
こめあふら	0.3	黄	(タレ)		
水	50	黄	卵不使用マヨ(焼物用)	7.5	黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
625	25.6	28.1

⑭ げんりょうごはん ぎゅうにゅう

さぬきうどん けんちんに

うどん	60	黄	とうふ(冷)	30	赤
とりにく	30	赤	あぶらあげ	5	赤
たまねぎ	20	緑	チンゲンサイ	25	緑
にんじん	10	緑	にんじん	5	緑
青ねぎ	3	緑	こい口しょうゆ	2.5	黄
けずりふし	1	黄	みりん	0.5	黄
にほし	2	黄	さとう	0.3	黄
うす口しょうゆ	3	黄	こめあふら	0.2	黄
こい口しょうゆ	2	黄	だしじる	10	黄
みりん	0.5	黄			
しお	0.1	黄			
だしじる	110	黄			

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
602	27.2	19.0

⑮ コッパン ぎゅうにゅう

レンズまめのスープ ミートポテト

レンズまめ	7	黄	ふたにく	40	赤
ショルダーベーコン	20	赤	じゃがいも	45	黄
キャベツ	20	緑	白いんげんまめピューレ	5	黄
たまねぎ	20	緑	たまねぎ	20	緑
にんじん	10	緑	トマトケチャップ	5.5	黄
とりにく	1.5	黄	ウスターソース	3	黄
うす口しょうゆ	3	黄	さとう	1	黄
白ワイン	0.5	黄	しお	0.2	黄
しお	0.1	黄	こしょう	0.01	黄
がーくがー	0.01	黄	こめあふら	0.5	黄
こしょう	0.01	黄			
こめあふら	0.5	黄			
水	80	黄			

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
605	34.2	20.4

⑯ ごはん ぎゅうにゅう

あつあげのキムチに パンサンスー

あつあげ(冷)	65	赤	はるさめ	5	黄
はくさいキムチ	20	赤	キャベツ	20	緑
ふたにく	30	赤	にんじん	5	緑
たまねぎ	40	緑	ホールコーン	5	緑
にんじん	15	緑	いりごま	1	黄
にら	5	緑	こめあふら	0.3	黄
こい口しょうゆ	4	黄	(タレ)		
りょうりしゅ	1	黄	うす口しょうゆ	3.5	黄
さとう	1	黄	さとう	2	黄
しお	0.1	黄	す	2	黄
こしょう	0.01	黄	水	1	
トウバンジャン	0.05	黄			
こめあふら	0.5	黄			
水	30	黄			

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
619	26.4	17.0

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	
中学	5月の八尾市平均	Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
5月	614	26.5	20.2	2.3	335	99	3.4	228	0.45	0.52	23	5.5	
		*17.2%	*29.5%										
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
病気になる抵抗力をつけ、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。

実施献立の写真は
こちら↓

* 摂取エネルギー全体における割合

月			火			水			木			金					
19 ごはん			20 ごはん			21 ごはん			22 コッパン			23 ごはん					
すましじる			ぎゅうにゅう			さばのみそだれかけ			ぎゅうにゅう			ごはんとすましじる					
とうふ(冷)	30	赤	さば	1切	赤	ごはんとすましじる	7	赤	ごぼう	7	緑	じゃがいも	40	黄	とりにく	35	赤
いとわかぼこ	7	赤	赤みそ	3	赤	ごむぎこ	1.5	黄	はるさめ	3	黄	とりにく	25	赤	たまご	40	赤
ほしわかめ	0.5	赤	さと	1.5	黄	でんぶん	1.5	黄	にんじん	5	緑	たまねぎ	30	緑	たまねぎ	40	緑
たまねぎ	20	緑	みりん	1	黄	しお	0.1	黄	にら	3	緑	ホールコーン	15	緑	にんじん	10	緑
青ねぎ	5	緑	りょうりしゅ	1	黄	こいししょうゆ	1.5	黄	こいししょうゆ	2	黄	にんじん	10	緑	青ねぎ	5	緑
けずりぶし	2	黄	でんぶん	0.1	黄	さと	0.7	黄	とりにく	2	赤	こなとうふ	4	赤	けずりぶし	2	黄
だしこんが	0.5	黄	水	2	黄	うすらたまご	30	赤	うすらしょうゆ	2	黄	けずりぶし	2	黄	うすらしょうゆ	3	黄
うすらしょうゆ	3	黄	キャベツのあえもの			たまねぎ	50	緑	す	0.8	黄	白ワイン	0.5	黄	うすらしょうゆ	3	黄
みりん	0.5	黄	キャベツ	35	緑	にんじん	15	緑	ブルーベリー	7	緑	しお	0.3	黄	こいししょうゆ	3	黄
しお	0.1	黄	にんじん	5	緑	(タレ)	0.01	黄	トマトピューレ	3	緑	こしょう	0.01	黄	さと	1.8	黄
だしじる	100	黄	うすらしょうゆ	2.5	黄	さとう	1.8	黄	白ワイン	1	黄	こめあぶら	0.5	黄	だしじる	40	黄
			さと	1	黄	す	1.2	黄	しお	0.3	黄	水	70	黄			
			す	0.8	黄	しお	0.05	黄	こしょう	0.01	黄						
						こしょう	0.01	黄	こめあぶら	0.5	黄						
						水	20	黄	水	90	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	24.4	23.1	624	26.0	20.8	630	24.3	14.5	605	28.2	23.6	600	29.0	17.8			
26 ごはん			27 コッパン			28 ごはん			29 こくとうパン			30 ごはん					
マーボー豆腐			シューマイ			みそにゅうめん			だいのようふうにこみ			ごはんとすましじる					
とうふ(冷)	70	赤	シューマイ	1こ	赤	そうめん	10	黄	だいの	10	赤	ごはんとすましじる	70	赤			
ふたにく	25	赤	こめあぶら	0.5	黄	あぶらあげ	7	赤	とりにく	35	赤	ふたにく	25	赤			
たまねぎ	30	緑				やきかまぼこ	12	赤	じゃがいも	30	黄	たまねぎ	25	緑			
にんじん	15	緑	きりぼしだいこんのナムル			たまねぎ	10	緑	たまねぎ	30	緑	にんじん	15	緑			
青ねぎ	5	緑	きりぼしだいこん	5	緑	青ねぎ	5	緑	にんじん	20	緑	にら	7	緑			
つちしょうが	0.5	緑	にんじん	5	緑	赤みそ	7	赤	とりにく	1.5	赤	きりぼしだいこん	3	黄			
ほししいたけ	0.5	緑	いりごま	1	黄	白みそ	3	赤	うすらしょうゆ	2	黄	いりごま	1.2	黄			
テンメンジャン	2	赤	うすらしょうゆ	1.5	黄	けずりぶし	2	赤	こいししょうゆ	1	黄	こいししょうゆ	3.5	黄			
赤みそ	2	赤	さと	0.8	黄	だしじる	100	黄	白ワイン	1	黄	さと	0.8	黄			
とりにく	1.5	赤	す	0.8	黄				しお	0.1	黄	とウバンジャン	0.1	黄			
こいししょうゆ	4	黄	こめあぶら	0.5	黄	オイルツナ	35	赤	こしょう	0.02	黄	こしょう	0.01	黄			
さと	1	黄	こめあぶら	0.3	黄	たまねぎ	15	緑	こしょう	0.01	黄	(タレ)	0.3	黄			
りょうりしゅ	1	黄	こめあぶら	0.3	黄	にんじん	5	緑	こしょう	0.01	黄	ごまドレッシング	6	黄			
トウバンジャン	0.1	黄				うすらしょうゆ	0.5	黄	こしょう	0.02	黄						
が-リッパが'-	0.02	黄				さと	0.6	黄	こしょう	0.02	黄						
こしょう	0.02	黄				白ワイン	0.5	黄	が-リッパが'-	0.01	黄						
でんぶん	1.5	黄				しお	0.05	黄	ローリエ	0.01	黄						
こめあぶら	0.3	黄				こしょう	0.01	黄	こめあぶら	0.5	黄						
こめあぶら	0.5	黄				こめあぶら	0.3	黄	水	50	黄						
水	30	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			
623	25.6	17.3	622	26.3	28.4	600	23.0	18.7	601	29.2	20.6	601	26.7	15.3			

かがわけん
香川県

県庁所在地：高松市 面積：1,877km² (大阪府とほぼ同じ大きさ)
人口：約91万人 (大阪府の10.4%)

香川県は、四国地方の東北に位置し、南に讃岐山脈がちなり、北に讃岐平野が広がっています。面積は都道府県で一番小さく、平地と山地の割合が同じくらいです。気候は一年を通して温暖で雨が少なく、日照時間が長いです。

讃岐うどんが有名です。うどんが盛んに作られた理由として、香川県の気候がうどんの材料である小麦づくりに適していたこととや塩・しょうゆ・いりこ(煮干し)が手に入りやすかったことにあります。また、瀬戸内の漁場や農産地が近いため、新鮮な魚介類や野菜・オリーブ・しょうゆ・和三盆などたくさんの特産品があります。日照時間が長いことから、柑橘類をはじめフルーツの栽培も盛んです。

5月の
こんだてから

2日(金)こどもの日
たけのこごはん・ササミフライ
きゅうりとひじきの酢しょうゆづけ
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。

8日(木)たらこクリーム
スパゲティ
たらこのほかにベーコンや玉ねぎ・キャベツを使ったクリームスパゲティです。給食に初登場のこんだてです。

12日(月)いりこ飯
瀬戸内海でよく獲れるカタクチイワシをさっとゆでて干したものを(煮干し)を大根やにんじん・ごぼうなどの野菜と一緒に炊きこんだご飯のことです。給食では自分で混ぜて食べます。

14日(水)さぬきうどん・けんちん煮
さぬきうどんはコシが強く、のどごしが良いのが特徴です。給食では削り節と煮干しで「だし」をとります。けんちん煮の「けんちん」とは、野菜をきざみ、豆腐と一緒に使った料理につけられます。給食ではチンゲンサイとにんじん・油揚げ・豆腐を使います。