令和7年5月分　中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第105号)

月	火	水	木	金

5月の献立から

20日(火)人参のたらこ和え

にんじんとたらこを甘辛く炒め合わせます。ごはんに合うおかずです。

2日(金) こどもの日献立

・磯煮
・厚揚げのおろしソースかけ
・かつおそぼろふりかけ
・かしわもち

柏の葉は、新しい葉が育つまで枯れないため、子孫繁栄の象徴とされています。

春が旬であるカツオは、縁起のいい魚としてこどもの日に食べる風習があります。

26日(月) 豆乳デザート

小さくカットされたいちごゼリーと豆乳ゼリーが入っています。春らしい色合いのデザートです。

ご家庭へのお願い

このマークがある日はスプーンがあると食べやすいです。

□で囲んでいる献立は食缶に入っている副食です。

給食の実施日は学校によって異なります。行事予定表等でご確認ください。

1日

ごはん

豚肉と春雨の炒め煮

豚肉	50
濃口しょうゆ	1
料理酒	0.5
春雨	12
玉ねぎ	30
チンゲンサイ	25
人参	20
土生姜	0.5
濃口しょうゆ	3.5
砂糖	1
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.5

じゃがいもの炒め物

じゃがいも	35
焼き豚	7
セロリー	7
薄口しょうゆ	1
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

牛乳

揚げぎょうざ

ぎょうざ	2個
米油	2

エネルギー(kcal)	780
たんぱく質(g)	26.4
脂質(g)	25.1

2日　『こどもの日献立』

ごはん

磯煮

ひじき(乾)	1.5
じゃがいも	70
豚肉	30
玉ねぎ	30
人参	20
こんにゃく	25
むき枝豆	3
土生姜	0.4
濃口しょうゆ	5
砂糖	2
みりん	1
料理酒	1
削り節	0.5
だし汁	30
米油	0.5

かつおそぼろふりかけ

かつお水煮	20
粉豆腐	1
土生姜	0.3
濃口しょうゆ	1
砂糖	1.5
みりん	1
料理酒	1
水	4

牛乳

厚揚げのおろしソースかけ

厚揚げ	30
米油	0.2
大根	15
青ねぎ	3
でん粉	0.4
薄口しょうゆ	2
みりん	1
削り節	0.1
だし汁	5

かしわもち

かしわもち　1個

エネルギー(kcal)	832
たんぱく質(g)	30.2
脂質(g)	19.2

5日　こどもの日

5月の給食目標
正しい食事マナーを身に付けよう

箸は正しく持てますか？
正しく使うことで、きれいに、スムーズに食べることができます。

お椀の持ち方も気をつけましょう。
親指をお椀のふちに、他の指で下から支えるように持ちましょう。

ーーー　よくない例　ーーー

6日　振替休日

7日

ごはん

ホイコーロー

豚肉	40
土生姜	0.3
にんにく	0.2
濃口しょうゆ	1
料理酒	0.5
キャベツ	65
玉ねぎ	50
人参	20
濃口しょうゆ	2.5
テンメンジャン	3
赤みそ	3
砂糖	2
でん粉	0.5
トウバンジャン	0.3
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.5

厚揚げの炒め物

厚揚げ	20
人参	7
エリンギ	7
土生姜	0.2
濃口しょうゆ	1
みりん	0.3
砂糖	0.2
米油	0.2

牛乳

大学芋

さつまいも	55
米油	3
砂糖	5
濃口しょうゆ	0.5
酢	0.2
水	2

エネルギー(kcal)	790
たんぱく質(g)	24.8
脂質(g)	23.4

8日

ごはん

ささみフライナポリタン

ささみフライ	1個
米油	8
スパゲティ	8
玉ねぎ	10
トマトケチャップ	5
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.2

大豆入りのり佃煮

焼きのり	2
大豆水煮	10
濃口しょうゆ	2
みりん	2
砂糖	1
水	6

牛乳

チンゲンサイと豚肉の炒め物

チンゲンサイ	40
人参	7
豚肉	30
濃口しょうゆ	1.5
料理酒	0.5
塩	0.2
こしょう	0.01
でん粉	0.1
米油	0.3

エネルギー(kcal)	791
たんぱく質(g)	33.9
脂質(g)	25.0

9日

ごはん

さばの塩焼き

さば　1切

おからの煮物

おから	12
鶏肉	4
人参	6
つきこんにゃく	4
濃口しょうゆ	2
砂糖	1.2
削り節	0.3
だし汁	15
米油	0.2

牛乳

豚肉とキャベツのおかか炒め

豚肉	20
キャベツ	35
人参	7
粉かつお	0.3
濃口しょうゆ	1.5
料理酒	0.5
塩	0.15
こしょう	0.01
でん粉	0.1
米油	0.5

みそ汁

白玉ふ	1.5
わかめ(乾)	0.5
玉ねぎ	20
青ねぎ	5
赤みそ	7
白みそ	3
削り節	2.5
だし汁	110

エネルギー(kcal)	774
たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	31.1

12日

ごはん

ドライカレー

豚肉	25
大豆ミンチ	10
玉ねぎ	75
人参	12
むき枝豆	8
ホールコーン	8
土生姜	0.1
にんにく	0.05
米粉カレールウ	5
カレー粉	0.5
トマトピューレ	10
トマトケチャップ	5
ウスターソース	1
濃口しょうゆ	1
白ワイン	2
鶏がらスープ	1
塩	0.3
こしょう	0.01
米油	0.5
水	5

れんこんとツナの炒め物

れんこん	20
まぐろ油漬け	5
薄口しょうゆ	0.8
塩	0.1
こしょう	0.01

牛乳

ジャーマンポテト

じゃがいも	50
バラベーコン	8
玉ねぎ	15
パセリ(乾)	0.01
にんにく	0.05
塩	0.2
こしょう	0.01
米油	0.3

ミネストローネ

ショルダーベーコン	5
シェルマカロニ	5
玉ねぎ	20
トマト(水煮)	20
パセリ(乾)	0.01
鶏がらスープ	2
薄口しょうゆ	1
白ワイン	1
砂糖	0.2
塩	0.6
こしょう	0.01
米油	0.3
水	100

エネルギー(kcal)	775
たんぱく質(g)	32.2
脂質(g)	19.3

13日

ごはん

あぶたま丼

液卵	45
きざみあげ	20
濃口しょうゆ	2.5
砂糖	2
粉豆腐	3
玉ねぎ	50
人参	15
青ねぎ	5
しいたけ(乾)	0.6
薄口しょうゆ	2.5
濃口しょうゆ	2.5
砂糖	1.8
みりん	1
でん粉	2
削り節	1.5
だし汁	45

チンゲンサイと豚肉の炒め物

チンゲンサイ	35
人参	7
豚肉	15
濃口しょうゆ	1
料理酒	0.5
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

牛乳

きんぴらバーグ

きんぴらバーグ　1個
米油　0.2

エネルギー(kcal)	781
たんぱく質(g)	33.3
脂質(g)	27.0

14日

ごはん

白身魚のマリネ

タラでん粉付き	1個
米油	6
玉ねぎ	30
人参	10
酢	5
レモン果汁	1.5
砂糖	3
濃口しょうゆ	1
塩	0.4
こしょう	0.02
米油	0.2
水	6

キャベツとしめじのソテー

キャベツ	35
しめじ	7
薄口しょうゆ	0.8
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

牛乳

チリコンカン

カットウィンナー	8
大豆水煮	10
レンズ豆	2
玉ねぎ	20
トマト(水煮)	5
トマトケチャップ	4
ウスターソース	0.3
白ワイン	0.3
鶏がらスープ	0.3
砂糖	0.15
塩	0.1
こしょう	0.01
チリパウダー	0.1
ガーリックパウダー	0.01
米油	0.2
水	15

ポテトサラダ

じゃがいも	60
人参	5
ホールコーン	5
薄口しょうゆ	0.5
塩	0.1
こしょう	0.01
卵不使用マヨ	1袋

エネルギー(kcal)	783
たんぱく質(g)	28.6
脂質(g)	25.5

15日

ごはん

豚じゃがトマト

豚肉	50
じゃがいも	70
玉ねぎ	40
人参	20
パセリ(乾)	0.01
トマト(水煮)	25
トマトピューレ	10
塩こうじ	6
白ワイン	1
ウスターソース	0.5
砂糖	0.1
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.5
水	3

そぼろふりかけ

大豆ミンチ	3
人参	7
ちりめんじゃこ	4
土生姜	0.1
鶏がらスープ	0.5
濃口しょうゆ	0.8
砂糖	0.4
料理酒	0.5
みりん	0.5
米油	0.3
水	2

牛乳

春雨の炒め物

えんどう豆春雨	7
ロースハム	5
にら	7
薄口しょうゆ	1.2
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

ヨーグルト

ヨーグルト　1個

エネルギー(kcal)	791
たんぱく質(g)	30.4
脂質(g)	21.5

16日

ごはん

八宝菜

豚肉	45
キャベツ	50
玉ねぎ	50
人参	25
たけのこ(水煮)	10
しいたけ(乾)	0.3
土生姜	0.5
薄口しょうゆ	3.6
オイスターソース	1.2
鶏がらスープ	1.5
料理酒	0.5
塩	0.2
こしょう	0.01
でん粉	1.5
水	10
ごま油	0.3
米油	0.5

ツナごぼう

まぐろ油漬け	8
ごぼう	20
むき枝豆	5
薄口しょうゆ	1
砂糖	0.5
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

牛乳

春巻き

春巻き　1個
米油　4

エネルギー(kcal)	765
たんぱく質(g)	27.1
脂質(g)	27.5

◎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。

月

19日

ごはん

カレーライス

豚肉	25
じゃがいも	30
レンズ豆	5
玉ねぎ	40
人参	20
にんにく	0.05
カレールウ	12
プルーンピューレ	7
トマトピューレ	3
ウスターソース	1
白ワイン	1
塩	0.3
こしょう	0.01
カレー粉	0.2
水	100
米油	0.5

キャベツのソテー

キャベツ	35
人参	5
薄口しょうゆ	0.8
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

牛乳

チキンナゲット

チキンナゲット	2個
米油	2

ミルクプリン

ミルクプリン	1個

エネルギー(kcal)	801
たんぱく質(g)	26.3
脂質(g)	25.1

火

20日

ごはん

白花豆コロッケ
スパゲティソテー

白花豆コロッケ	1個
米油	8
スパゲティ	8
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.2

人参のたらこ和え

人参	25
たらこ	4
濃口しょうゆ	0.6
みりん	0.6
料理酒	0.6
砂糖	0.3
米油	0.3

牛乳

肉団子の
ケチャップ煮

ミートボール	32
米油	2
玉ねぎ	20
トマトケチャップ	4
濃口しょうゆ	2
砂糖	1.5
酢	1
でん粉	0.5
水	20
米油	0.3

鶏ささみと
キャベツのサラダ

キャベツ	40
鶏ささみ(水煮)	10
薄口しょうゆ	2.8
酢	2
砂糖	1

エネルギー(kcal)	815
たんぱく質(g)	26.2
脂質(g)	25.1

水

21日

ごはん

照り焼きハンバーグ
添え野菜

ハンバーグ	1個
米油	0.2
濃口しょうゆ	3
砂糖	1.2
みりん	1.2
でん粉	0.9
水	10
キャベツ	30
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

フライドポテト

じゃがいも	35
米油	2
塩	0.1

牛乳

もやし炒め

焼き豚	7
もやし	30
にら	5
人参	5
でん粉	0.2
薄口しょうゆ	1
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

みそ汁

豆腐	30
きざみあげ	5
わかめ(乾)	0.5
玉ねぎ	15
青ねぎ	5
赤みそ	7
白みそ	3
削り節	2.5
だし汁	110

エネルギー(kcal)	788
たんぱく質(g)	30.6
脂質(g)	26.3

木

22日

ごはん

じゃがいもの旨煮

じゃがいも	65
豚肉	30
さつま揚げ	12
大根	30
人参	20
こんにゃく	25
むき枝豆	3
土生姜	0.4
濃口しょうゆ	5
砂糖	2
みりん	1
料理酒	1
でん粉	1
削り節	0.5
だし汁	30
米油	0.5

いんげんと
豚肉の炒め物

さやいんげん	18
豚肉	10
玉ねぎ	15
薄口しょうゆ	0.7
料理酒	0.5
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

牛乳

いかミンチカツ

いかミンチカツ	1個
米油	6

エネルギー(kcal)	780
たんぱく質(g)	27.8
脂質(g)	24.3

金

23日

ごはん

豆腐の
チリソース煮

豆腐	80
豚肉	25
玉ねぎ	40
人参	15
たけのこ(水煮)	5
土生姜	0.5
トマトケチャップ	12
鶏がらスープ	1.5
薄口しょうゆ	3
料理酒	1
砂糖	0.4
塩	0.2
こしょう	0.01
トウバンジャン	0.25
チリパウダー	0.1
でん粉	1.5
水	15
米油	0.5

手作りきなこ大豆

炒り大豆	7
黒砂糖	2
砂糖	1
水	2
米油	0.5
きな粉	0.6

牛乳

小えびの天ぷら

小えびの天ぷら	30
米油	2

バンサンスー

えんどう豆春雨	7
きゅうり	30
人参	10
酢	3
薄口しょうゆ	2.4
砂糖	2
塩	0.25
ごま油	0.2

エネルギー(kcal)	782
たんぱく質(g)	30.6
脂質(g)	21.4

月

26日

ごはん

塩焼きそば

スパゲティ	20
豚肉	30
キャベツ	40
玉ねぎ	25
人参	20
きくらげ	0.1
にんにく	0.2
塩こうじ	2
オイスターソース	1
濃口しょうゆ	0.8
トウバンジャン	0.08
塩	0.5
こしょう	0.02
米油	0.5

手作り
しそひじきふりかけ

ひじき(乾)	2
粉かつお	1.2
白すりごま	2
赤しそ(乾)	0.6
濃口しょうゆ	3
みりん	2
砂糖	2
水	6

牛乳

コロッケ

コロッケ	1個
米油	6

豆乳デザート

カットゼリー（いちご）	30
豆乳ゼリー	30

エネルギー(kcal)	801
たんぱく質(g)	25.9
脂質(g)	21.1

火

27日

ごはん

韓国風肉じゃが

豚肉	40
じゃがいも	65
玉ねぎ	40
人参	20
糸こんにゃく	25
土生姜	0.3
にんにく	0.2
料理酒	1
濃口しょうゆ	5.5
砂糖	1.5
コチュジャン	2.5
一味唐辛子	0.01
だし昆布	0.2
だし汁	20
米油	0.5

チンゲンサイの
ソテー

チンゲンサイ	25
もやし	15
薄口しょうゆ	0.8
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

牛乳

棒ぎょうざ

棒ぎょうざ	1個
米油	2

エネルギー(kcal)	746
たんぱく質(g)	26.2
脂質(g)	22.7

水

28日

ごはん

あじフライ

あじフライ	1個
米油	7

金平ごぼう

ごぼう	20
人参	10
濃口しょうゆ	2
砂糖	1
みりん	0.5
削り節	0.2
だし汁	10
米油	0.3

牛乳

豚肉とピーマンの
炒め物

豚肉	25
塩	0.1
こしょう	0.01
玉ねぎ	30
ピーマン	10
濃口しょうゆ	2
砂糖	0.8
でん粉	0.3
米油	0.5

みそ汁

じゃがいも	35
きざみあげ	5
わかめ(乾)	0.5
青ねぎ	5
赤みそ	7
白みそ	3
削り節	2.5
だし汁	110

エネルギー(kcal)	771
たんぱく質(g)	29.7
脂質(g)	25.7

木

29日

ごはん

ハヤシライス

豚肉	40
レンズ豆	5
玉ねぎ	50
人参	20
マッシュルーム水煮	5
トマト(水煮)	25
トマトケチャップ	8
ハヤシルウ	7
ウスターソース	1.5
赤ワイン	1
濃口しょうゆ	0.5
塩	0.4
こしょう	0.01
ガーリックパウダー	0.02
ローリエ	0.01
米油	0.5
水	65

じゃがバター

じゃがいも	40
バター	1
塩	0.1

牛乳

小松菜の炒め物

小松菜	40
ホールコーン	5
ロースハム	8
濃口しょうゆ	1
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.3

ヨーグルト

ヨーグルト	1個

エネルギー(kcal)	772
たんぱく質(g)	28.0
脂質(g)	22.0

金

30日

ごはん

肉団子の甘酢炒め

ミートボール	56
米油	6
玉ねぎ	50
人参	25
たけのこ(水煮)	10
ピーマン	10
しいたけ(乾)	0.8
濃口しょうゆ	6
トマトケチャップ	4
酢	3
砂糖	2.5
鶏がらスープ	1
塩	0.1
でん粉	1.5
水	20
米油	0.5

パオズ

パオズ	1個

牛乳

炒めビーフン

ビーフン	5
いか短冊	10
料理酒	0.2
キャベツ	15
土生姜	0.1
濃口しょうゆ	1.5
オイスターソース	0.2
塩	0.1
こしょう	0.01
米油	0.2

卵スープ

液卵	20
玉ねぎ	20
人参	7
青ねぎ	5
鶏がらスープ	2
薄口しょうゆ	3
オイスターソース	0.5
料理酒	0.5
塩	0.2
こしょう	0.01
でん粉	1
ごま油	0.2
水	110

エネルギー(kcal)	793
たんぱく質(g)	29.9
脂質(g)	23.4

Discover soup from all over the world. Eating Pass

世界のスープめぐり

Enjoy school lunch Towards the Osaka Expo.

12日(月)ミネストローネ

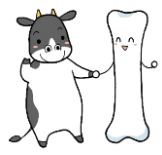
イタリアの代表的な家庭料理で、「具だくさんスープ」という意味があります。日本ではトマトを入れて作ることが有名ですが、本場イタリアでは、どんな野菜を使って作るかは家庭によって異なります。

◆イタリアの食文化◆

温暖な気候が野菜や果物の栽培に適しており、トマトやオリーブが有名です。また、海沿いの街では漁業が盛んで魚介類を使った料理もたくさんあります。ピザやパスタもよく食べられています。

牛乳でカルシウムをとろう

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。



牛乳は体内でのカルシウム吸収率も高く、効率よくカルシウムをとることができます！毎日コツコツ、カルシウムをとることが大切です。

献立に含まれる
アレルギー物資の一覧

実施した献立の写真

	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 A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
当月平均	786kcal	29.0g *14.8%	24.1g *27.6%	2.3g	375mg	115mg	6.0mg	257μgRAE	0.54mg	0.54mg	31mg	7.1g
学校給食摂取基準	830kcal	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの20～30%	2.5g未満	450mg	120mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g以上

※「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。