

令和8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

- * 給食当番はエフロン・帽子・マスクをつけて、すばやく準備しましょう。
- * 当番以外の方は静かに待ち、当番に協力しましょう。



1 こどものひこんだて ぎゅうにゅう

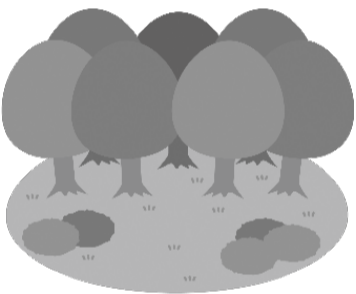
たけのこごはん	おさかなフライ	1こ	赤黄
こめ	おさかなフライ	1こ	赤黄
もちげんまい	こめあぶら	7.5	黄
たけのこ			
とりにく	きゅうりとひじきの		
あぶらあげ	すじょうゆづけ		
にんじん			
にんじん			
けずりふし			
だしこんぶ	きゅうり	35	緑
うす口しょうゆ	ひじき(干)	0.5	赤黄
みりん	いりごま	1	黄
りょうりしゅ	こい口しょうゆ	3	
しお	す	1.2	
だしじる	さとう	0.8	黄

かしわもち

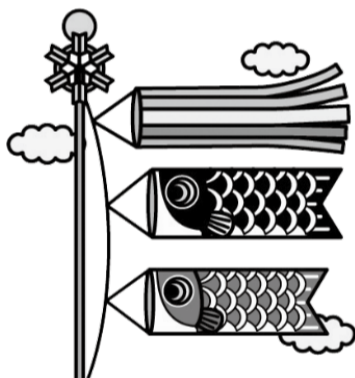
1こ 黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
627	24.1	21.6

4 みどりのひ



5 こどものひ



6 ふりかえきゅうじつ 振替休日



7 こくとうパン ぎゅうにゅう

ミートボール	35	赤黄	じゃがいも	60	黄
シェルマカロニ	7	黄	たまねぎ	10	緑
たまねぎ	30	緑	ショルダーベーコン	12	赤
キャベツ	20	緑	しお	0.1	
にんじん	10	緑	こしょう	0.01	
トマト水煮	20	緑	卵不使用マヨ	8	黄
トマトケチャップ	6	緑	こめあぶら	0.5	黄
とりガラスープ	2				
白ワイン	1				
うす口しょうゆ	1				
さとう	0.3	黄			
しお	0.3				
こしょう	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
水	50				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
648	25.2	24.7

8 ごはん ぎゅうにゅう

ふたにく	30	赤	オイルツナ	25	赤
やきかまぼこ	10	赤	こなどうふ	2	赤
はるさめ	5	黄	にんじん	10	緑
キャベツ	30	緑	つちしょうが	0.2	緑
たまねぎ	25	緑	いりごま	1	黄
にんじん	10	緑	こい口しょうゆ	1.5	
きくらげ	0.5	緑	さとう	0.5	黄
とりガラスープ	1.5		りょうりしゅ	0.5	
うす口しょうゆ	3		みりん	0.5	
しお	0.2		こめあぶら	0.3	黄
こしょう	0.02		水	10	
こめあぶら	0.5	黄			
水	70				

かみかみまめ

1袋 赤

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
620	28.1	19.8

11 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				
ふたにく	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	
にんじん	25	緑	こしょう	0.01	
カレールー	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	こい口しょうゆ	1.5	
白ワイン	1		さとう	0.5	黄
しお	0.3		す	0.5	
こしょう	0.01				
カレーこ	0.1				
がーんがーん	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
607	23.3	15.2

12 ベビーコッパン 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	ササミフライ				
スパゲティ	27	黄	ササミフライ	1こ	赤黄
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	きゅうりのピクルス		
にんじん	10	緑	きゅうり	35	緑
ぎゅうにゅう	30	赤	す	2.5	
こむぎこ	1.5	黄	うす口しょうゆ	0.5	
マーガリン	2	黄	こしょう	0.01	
とりガラスープ	1.5		さとう	1.5	黄
白ワイン	1		しお	0.1	
うす口しょうゆ	0.5		ローリエ	0.01	
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
609	27.8	23.7

13 ごはん ぎゅうにゅう

こうやどうふ	7	赤	はるさめ	5	黄
こむぎこ	1.5	黄	チンゲンサイ	30	緑
でんぶん	1.5	黄	にんじん	5	緑
しお	0.1		しお	0.1	
こめあぶら	4	黄	こしょう	0.01	
ふたにく	30	赤	こめあぶら	0.3	黄
うすらたまご	20	赤	(タレ)		
たまねぎ	50	緑	こい口しょうゆ	2.5	
にんじん	15	緑	さとう	1.2	黄
たけのこ(水煮)	10	緑	とりガラスープ	0.5	
ピーマン	5	緑	こまあぶら	0.5	黄
きくらげ	0.5	緑	しお	0.1	
とりガラスープ	1.3		こしょう	0.01	
こい口しょうゆ	4.3		水	2	
トマトケチャップ	3.5				
さとう	1.8	黄			
す	1.2				
しお	0.05				
こしょう	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
水	15				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
636	26.4	21.0

14 コッパン ぎゅうにゅう

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	10	緑
にんじん	20	緑	とうにゅう	10	赤
とりガラスープ	1.5		むきえだまめ	5	緑
うす口しょうゆ	1.5		さとう	0.5	黄
白ワイン	1		す	0.5	
しお	0.3		しお	0.15	
こしょう	0.01		こしょう	0.01	
ローリエ	0.01		こめあぶら	0.3	黄
こめあぶら	0.3	黄	(タレ)		
水	50		卵不使用マヨ	7.5	黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
628	26.0	28.1

15 ごはん ぎゅうにゅう

とうふ(冷)	20	赤	さば	1切	赤
とりにく	10	赤	赤みそ	3	赤
たまねぎ	25	緑	さとう	1.5	黄
えのきたけ	5	緑	みりん	1	
青ねぎ	5	緑	りょうりしゅ	1	
ほしわかめ	0.5	赤	でんぶん	0.1	黄
けずりふし	2.5		水	2	
だしこんぶ	0.5				
うす口しょうゆ	4				
みりん	0.5				
しお	0.1				
だしじる	100				

じゃがいものきんぴら

じゃがいも	30	黄
にんじん	7	緑
やきちくわ	5	赤
こい口しょうゆ	1.2	
うす口しょうゆ	1	
さとう	0.8	黄
みりん	0.3	
りょうりしゅ	0.3	
こめあぶら	0.3	黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
607	27.8	19.0

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 624	g 26.5	g 21.7	g 2.4	mg 341	mg 97	mg 3.3	μgRAE 219	mg 0.47	mg 0.52	mg 20	g 5.6
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

「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。

