

月	火	水	木	金																																																												
<p>5月の献立から</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>柏の葉は、新しい葉が育つまで落ちないため、子孫繁栄の象徴とされています。</p> <p>アスパラガスは、春から初夏が旬の野菜で、疲労回復に効果的な「アスパラギン酸」が多く含まれています。1日に10cmも成長するほどパワーのある野菜です。</p> <p>新じゃがいもとは、春先から出回るじゃがいものことです。皮が薄く、水分を多く含んだみずみずしい食感が特徴です。</p> <p>チヂミは、水で溶いた小麦粉や米粉に、野菜や魚介類などの具材を入れて薄く焼いた料理です。給食は、米粉に玉ねぎ・人参・ニラの入った野菜のチヂミです。</p> <p>で囲んでいる献立は食缶に入っている副食です。</p>				<p>1日 『こどもの日献立』</p> <table border="1"> <tr> <th>ごはん</th> <th>牛乳</th> </tr> <tr> <td>磯煮</td> <td>厚揚げのおろしソースかけ</td> </tr> <tr> <td>ひじき(乾)</td> <td>1.5 厚揚げ</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>70 米油</td> </tr> <tr> <td>豚肉</td> <td>30 大根</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>30 青ねぎ</td> </tr> <tr> <td>人参</td> <td>20 でん粉</td> </tr> <tr> <td>こんにゃく</td> <td>25 薄口しょうゆ</td> </tr> <tr> <td>むぎ枝豆</td> <td>3 みりん</td> </tr> <tr> <td>土生姜</td> <td>0.4 削り節</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ</td> <td>5 だし汁</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>料理酒</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>削り節</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>だし汁</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>米油</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>かつお</td> <td>かしわもち</td> </tr> <tr> <td>そばろふりかけ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>かつお水煮</td> <td>20 かしわもち</td> </tr> <tr> <td>粉豆腐</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>土生姜</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>濃口しょうゆ</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>1.5</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>料理酒</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>824</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>31.5</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>18.6</td> </tr> </table>	ごはん	牛乳	磯煮	厚揚げのおろしソースかけ	ひじき(乾)	1.5 厚揚げ	じゃがいも	70 米油	豚肉	30 大根	玉ねぎ	30 青ねぎ	人参	20 でん粉	こんにゃく	25 薄口しょうゆ	むぎ枝豆	3 みりん	土生姜	0.4 削り節	濃口しょうゆ	5 だし汁	砂糖	2	みりん	1	料理酒	1	削り節	0.5	だし汁	30	米油	0.3	かつお	かしわもち	そばろふりかけ		かつお水煮	20 かしわもち	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	エネルギー(kcal)	824	たんぱく質(g)	31.5	脂質(g)	18.6
ごはん	牛乳																																																															
磯煮	厚揚げのおろしソースかけ																																																															
ひじき(乾)	1.5 厚揚げ																																																															
じゃがいも	70 米油																																																															
豚肉	30 大根																																																															
玉ねぎ	30 青ねぎ																																																															
人参	20 でん粉																																																															
こんにゃく	25 薄口しょうゆ																																																															
むぎ枝豆	3 みりん																																																															
土生姜	0.4 削り節																																																															
濃口しょうゆ	5 だし汁																																																															
砂糖	2																																																															
みりん	1																																																															
料理酒	1																																																															
削り節	0.5																																																															
だし汁	30																																																															
米油	0.3																																																															
かつお	かしわもち																																																															
そばろふりかけ																																																																
かつお水煮	20 かしわもち																																																															
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																																																															
エネルギー(kcal)	824																																																															
たんぱく質(g)	31.5																																																															
脂質(g)	18.6																																																															
<p>4日 みどりの日</p>	<p>5日 こどもの日</p>	<p>6日 振替休日</p>	<p>7日</p>	<p>8日</p>																																																												

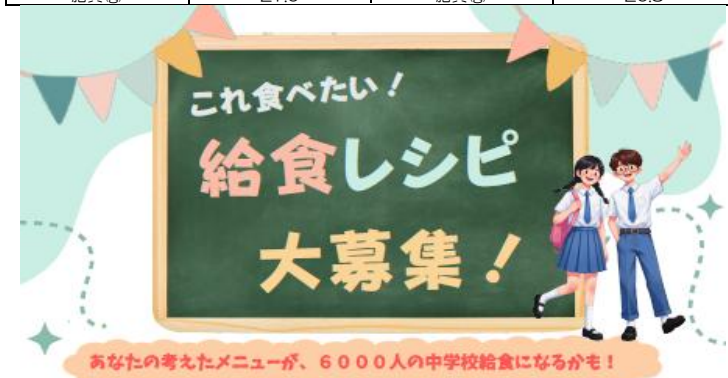
5月の給食目標	食事中に気をつけてほしいマナー	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳
正しい食事マナーを身に付けよう	姿勢	カレーライス	チキンナゲット	さばの塩こうじ焼き	豚肉とキャベツ
	音をさせない	牛肉	25 チキンナゲット	小松菜のごま和え	の炒め物
	「くちゃくちゃ」と食べものをかむ音や、食器の「ガチャガチャ」という音は不快に思う人が多いです。食べものは口を閉じて噛み、食器はていねいに扱きましょう。	じゃがいも	20 米油	大豆水煮	鶏肉
	箸の使い方	レンズ豆	5	つきこんにゃく	0.2 キャベツ
	感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。	玉ねぎ	40	たけのこ水煮	5
		人参	20	人参	5
		にんにく	0.05	濃口しょうゆ	2.5 わかめ(乾)
		カレールー	12	砂糖	1 玉ねぎ
		ブルーンビューレ	7	みりん	0.5 えのき茸
		トマトビューレ	3	削り節	0.2 青ねぎ
		ウスターソース	1	だし汁	10 赤みそ
		白ワイン	1	米油	0.3 白みそ
		塩	0.3	みそ汁	削り節
		こしょう	0.01	大豆水煮	15
		カレー粉	0.2	鶏肉	15
		水	100	キャベツ	10
		米油	0.5	さやいんげん	5
				和風ドレッシング	5
				濃口しょうゆ	2.5 わかめ(乾)
				砂糖	1 玉ねぎ
				みりん	0.5 えのき茸
				削り節	0.2 青ねぎ
				だし汁	10 赤みそ
				米油	0.3 白みそ
					削り節
					だし汁
					110
				エネルギー(kcal)	809
				たんぱく質(g)	27.5
				脂質(g)	24.8
				エネルギー(kcal)	858
				たんぱく質(g)	36.5
				脂質(g)	35.2

11日	12日	13日	14日	15日
<p>ごはん</p> <p>豆腐のチリソース煮</p> <p>牛乳</p> <p>小えびの天ぷら</p> <p>豆腐 80</p> <p>豚肉 25</p> <p>玉ねぎ 40</p> <p>人参 15</p> <p>たけのこ水煮 5</p> <p>土生姜 0.5</p> <p>トマトケチャップ 12</p> <p>鶏がらスープ 1.5</p> <p>薄口しょうゆ 3</p> <p>料理酒 1</p> <p>砂糖 0.4</p> <p>塩 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>トウバンジャン 0.25</p> <p>チリパウダー 0.1</p> <p>でん粉 1.5</p> <p>水 15</p> <p>米油 0.5</p> <p>きゅうりのさっぱり漬け</p> <p>きゅうり 50</p> <p>土生姜 0.2</p> <p>濃口しょうゆ 3</p> <p>酢 1.5</p> <p>砂糖 1.5</p> <p>手作りアーモンド小魚</p> <p>アーモンド 6</p> <p>かえりちりめん 3</p> <p>砂糖 1</p> <p>濃口しょうゆ 0.6</p> <p>水 1.7</p> <p>米油 0.2</p> <p>エネルギー(kcal) 763</p> <p>たんぱく質(g) 31.2</p> <p>脂質(g) 22.5</p>	<p>ごはん</p> <p>あじフライ</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉とピーマンの炒め物</p> <p>あじフライ 30</p> <p>米油 2</p> <p>ごぼう 20</p> <p>人参 10</p> <p>濃口しょうゆ 2</p> <p>砂糖 1</p> <p>みりん 0.5</p> <p>削り節 0.2</p> <p>だし汁 10</p> <p>米油 0.3</p> <p>すまし汁</p> <p>豆腐 30</p> <p>わかめ(乾) 0.5</p> <p>玉ねぎ 20</p> <p>青ねぎ 5</p> <p>削り節 40</p> <p>だし昆布 5</p> <p>薄口しょうゆ 5</p> <p>みりん 2</p> <p>塩 0.4</p> <p>だし汁 0.3</p> <p>大阪しろな炒め物</p> <p>大阪しろな 40</p> <p>きざみあげ 5</p> <p>人参 5</p> <p>薄口しょうゆ 3</p> <p>濃口しょうゆ 0.5</p> <p>みりん 2</p> <p>塩 0.4</p> <p>だし汁 0.3</p> <p>エネルギー(kcal) 773</p> <p>たんぱく質(g) 30.1</p> <p>脂質(g) 26.2</p>	<p>ごはん</p> <p>新じゃがいもの旨煮</p> <p>牛乳</p> <p>大豆ミンチカツ</p> <p>じゃがいも 25</p> <p>鶏肉 0.1</p> <p>さつまいも揚げ 0.01</p> <p>玉ねぎ 12</p> <p>人参 30</p> <p>ピーマン 10</p> <p>こんにゃく 2</p> <p>むぎ枝豆 0.8</p> <p>土生姜 0.3</p> <p>濃口しょうゆ 0.4</p> <p>砂糖 5</p> <p>みりん 1</p> <p>料理酒 1</p> <p>でん粉 1</p> <p>削り節 0.5</p> <p>だし汁 30</p> <p>米油 0.5</p> <p>切り干し大根とハムの炒め物</p> <p>切り干し大根 5</p> <p>ロースハム 8</p> <p>薄口しょうゆ 1.6</p> <p>砂糖 0.4</p> <p>米油 0.3</p> <p>エネルギー(kcal) 813</p> <p>たんぱく質(g) 28.9</p> <p>脂質(g) 25.4</p>	<p>ごはん</p> <p>焼きそば</p> <p>牛乳</p> <p>揚げぎょうざ</p> <p>スパゲティ 1個</p> <p>豚肉 6</p> <p>キャベツ 40</p> <p>玉ねぎ 30</p> <p>人参 20</p> <p>ピーマン 10</p> <p>濃厚ソース 10</p> <p>ウスターソース 4</p> <p>塩 0.2</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>米油 0.3</p> <p>もちの和え物</p> <p>もち 30</p> <p>小松菜 15</p> <p>人参 7</p> <p>濃口しょうゆ 2</p> <p>酢 1</p> <p>砂糖 1.3</p> <p>塩 0.2</p> <p>ごま油 0.2</p> <p>小松菜と鶏肉の炒め物</p> <p>小松菜 25</p> <p>鶏肉 10</p> <p>ホールコーン 5</p> <p>濃口しょうゆ 1</p> <p>料理酒 0.5</p> <p>塩 0.1</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>米油 0.3</p> <p>いちごカットゼリー</p> <p>カットゼリー(いちご) 60</p> <p>エネルギー(kcal) 832</p> <p>たんぱく質(g) 26.2</p> <p>脂質(g) 22.5</p>	<p>ごはん</p> <p>あぶたま丼</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の照り焼き</p> <p>液卵 45</p> <p>きざみあげ 20</p> <p>濃口しょうゆ 2.5</p> <p>砂糖 2</p> <p>粉豆腐 2</p> <p>玉ねぎ 50</p> <p>人参 15</p> <p>青ねぎ 5</p> <p>しいたけ(乾) 0.6</p> <p>薄口しょうゆ 2.5</p> <p>濃口しょうゆ 2.5</p> <p>砂糖 1.8</p> <p>みりん 1</p> <p>でん粉 2</p> <p>削り節 1.5</p> <p>だし汁 45</p> <p>キャベツの梅おかが和え</p> <p>キャベツ 50</p> <p>梅肉 2</p> <p>粉かつお 0.2</p> <p>濃口しょうゆ 0.8</p> <p>みりん 3.6</p> <p>濃口しょうゆ 0.5</p> <p>水 10</p> <p>エネルギー(kcal) 844</p> <p>たんぱく質(g) 37.4</p> <p>脂質(g) 28.9</p>

◎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		火		水		木		金	
18日		19日		20日		21日		22日	
ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	コッペパン	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳
鶏肉のマスタード炒め	ウィンナーとピーマンのソテー	塩麹チキンカツ	豚肉の生姜炒め	白身魚のマリネ	チリコンカン	中華丼	さつまいもの甘煮	豆腐のチャンプルー	たら磯辺天ぷら
鶏肉 50 塩 0.1 ごしょう 0.01 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 キャベツ 40 人参 15 しめじ 10 粒マスタード 4 卵不使用マヨ 3 薄口しょうゆ 2 白ワイン 1 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.5	カットウィンナー 10 ピーマン 10 人参 10 玉ねぎ 30 薄口しょうゆ 1 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3	塩麹チキンカツ 10 米油 10 スパゲティ 10 玉ねぎ 10 トマトケチャップ 1 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3	豚肉 1個 玉ねぎ 8 土生姜 8 濃口しょうゆ 10 砂糖 5 料理酒 0.1 塩 0.01 ごしょう 0.2 米油 0.3	たらでん粉付き 40 米油 20 玉ねぎ 0.3 人参 2.5 酢 1.3 レモン果汁 1 砂糖 0.1 濃口しょうゆ 0.01 塩 0.3 ごしょう 0.02 米油 0.2 水 6	1個 カットウィンナー 10 6 大豆水煮 20 30 レンズ豆 30 10 玉ねぎ 10 5 人参 5 1.5 トマト水煮 1.5 3 トマトケチャップ 3 1 ウスターソース 1 0.4 白ワイン 0.4 0.02 鶏がらスープ 0.02 0.2 砂糖 0.2 6 塩 6 ごしょう 0.1 チリパウダー 0.1 ガーリックパウダー 0.1 米油 0.2 35 水 35 5 5 0.5 0.1 0.01	うずら卵水煮 24 濃口しょうゆ 1.5 水 10 豚肉 30 キャベツ 60 玉ねぎ 50 人参 15 たけのこ水煮 10 しいたけ(乾) 0.5 土生姜 0.5 薄口しょうゆ 4.5 オイスターソース 1 鶏がらスープ 1.5 料理酒 0.1 塩 0.2 ごしょう 0.01 みりん 0.1 ごしょう 0.5 米油 0.3	24 さつまいも 24 1.5 砂糖 1.5 10 薄口しょうゆ 10 30 水 30 60 60 50 50 15 15 10 10 0.5 0.5 4.5 4.5 1 1 0.5 0.5 0.01 0.01 2.5 2.5 20 20 0.3 0.3	50 豚肉 50 3 豆腐 3 1 春雨 1 20 玉ねぎ 20 20 チンゲンサイ 20 人参 15 粉かつお 0.3 鶏がらスープ 1.5 濃口しょうゆ 3.5 みりん 1 塩 0.3 ごしょう 0.02 ごま油 0.3	30 たら磯辺天ぷら 30 70 米油 70 6 6 30 30 20 20 20 20 15 15 0.3 0.3 1.5 1.5 3.5 3.5 1 1 0.3 0.3 0.02 0.02 0.3 0.3 0.01 0.01 0.3 0.3 0.3 0.3 0.01 0.01 0.5 0.5 0.3 0.3
エネルギー(kcal)	801	エネルギー(kcal)	824	エネルギー(kcal)	806	エネルギー(kcal)	830	エネルギー(kcal)	820
たんぱく質(g)	31.8	たんぱく質(g)	30.6	たんぱく質(g)	35.0	たんぱく質(g)	25.5	たんぱく質(g)	33.0
脂質(g)	26.2	脂質(g)	29.1	脂質(g)	32.1	脂質(g)	22.7	脂質(g)	25.8

25日		26日		27日		28日		29日	
ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳
チヂミ	豚キムチ	豚じゃがトマト	春雨の炒め物	ハーベキューチキン	アスパラガスのスパゲティ	照り焼きハンバーグ	もやし炒め	ホイコーロー	大学芋
チヂミ 1個 米油 5 濃口しょうゆ 1.2 砂糖 1 酢 1 水 1 チンゲンサイ 25 もやし 15 薄口しょうゆ 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3	豚肉 1個 じゃがいも 5 人参 1.2 白菜キムチ 1 濃口しょうゆ 1.5 トウバンジャン 0.05 塩 0.1 ごしょう 0.01 ごま油 0.3 米油 0.3	豚肉 30 じゃがいも 10 玉ねぎ 10 人参 15 薄口しょうゆ 1.5 トウバンジャン 0.05 塩 0.1 ごしょう 0.01 ごま油 0.3 米油 0.3	えんどう豆春雨 50 ロースハム 70 チンゲンサイ 40 薄口しょうゆ 20 パセリ(乾) 0.01 ごしょう 25 トマトピューレ 10 塩 6 ウスターソース 1 砂糖 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3 水 3	鶏肉 7 にんにく 5 土生姜 20 トマトケチャップ 1.2 濃口しょうゆ 0.1 ウスターソース 0.01 砂糖 0.3 カレー粉 0.1 塩 0.1 米油 0.2 ホールコーン 20 人参 10 むき枝豆 5 薄口しょうゆ 0.5 ごしょう 0.01 米油 0.3	78 スパゲティ 78 アスパラガス 0.3 玉ねぎ 0.3 3 ショルダーベーコン 3 1.5 濃口しょうゆ 1.5 1.5 白ワイン 1.5 0.5 塩 0.5 0.2 ごしょう 0.2 0.1 米油 0.1 20 20 10 10 5 5 0.01 0.01 0.3 0.3 0.1 0.1 0.01 0.01 0.3 0.3 1 1	8 ハンバーグ 8 1個 焼き豚 1 0.2 もやし 0.2 3 にら 3 5 砂糖 5 1.2 人参 1.2 0.8 みりん 0.8 0.9 薄口しょうゆ 0.9 10 塩 10 35 ごしょう 35 5 米油 5 0.8 薄口しょうゆ 0.8 0.1 塩 0.1 0.01 0.01 0.3 0.3	1個 焼き豚 1 0.2 もやし 0.2 3 にら 3 5 砂糖 5 1.2 人参 1.2 0.8 みりん 0.8 0.9 薄口しょうゆ 0.9 10 塩 10 35 ごしょう 35 5 米油 5 0.8 薄口しょうゆ 0.8 0.1 塩 0.1 0.01 0.01 0.3 0.3	7 豚肉 7 30 土生姜 30 5 にんにく 5 5 濃口しょうゆ 5 0.2 料理酒 0.2 1 キャベツ 1 0.1 玉ねぎ 0.1 0.01 人参 0.01 0.3 ピーマン 0.3 濃口しょうゆ 2.5 テンメンジャン 3 赤みそ 3 ごしょう 0.5 トウバンジャン 0.3	40 さつまいも 40 0.3 米油 0.3 3 砂糖 3 1 濃口しょうゆ 1 0.5 酢 0.5 65 水 65 50 50 20 20 20 20 2.5 2.5 3 3 2 2 0.5 0.5 0.1 スパゲティ 0.1 0.01 鶏さきみ水煮 0.01 0.3 錦糸卵 0.3 10 チンゲンサイ 10 15 玉ねぎ 15 7 人参 7 0.1 塩 0.1 0.3 米油 0.3 5 塩 5 20 米油 20 3 中華ドレッシング 3 1 薄口しょうゆ 1 0.5 砂糖 0.5 0.1 塩 0.1 0.01 0.01 0.3 0.3
エネルギー(kcal)	787	エネルギー(kcal)	786	エネルギー(kcal)	765	エネルギー(kcal)	796	エネルギー(kcal)	869
たんぱく質(g)	26.4	たんぱく質(g)	30.8	たんぱく質(g)	33.5	たんぱく質(g)	30.6	たんぱく質(g)	29.4
脂質(g)	27.0	脂質(g)	20.8	脂質(g)	24.8	脂質(g)	24.8	脂質(g)	25.2



給食調理について

- ・食材は必ず加熱します。
- ・通常の給食で使用される食材で作ります。
- ・汁物の麺類はできません。

【応募作品の選考】 教育委員会栄養士・中学校栄養士が試作を行い、給食での実施可能等を確認して選考し、献立作成委員会にて決定します。
※給食向けに作り方を変更する場合があります。
※応募作品は返却できません。

【結果発表】 採用されたレシピは令和8年12月以降の給食に登場します。採用されたレシピの応募用紙は、中学校給食予定献立表に掲載します。(学校名・部活動名など)

応募についてわからないことがあれば、学校の担当栄養士にも聞いてみてね!

主催 八尾市教育委員会 学務給食課学校給食係
問い合わせ 072-924-9373(学校給食係)

たくさんの応募を待っています!

作品例

これ食べたい! **給食レシピ**

タコライス

材料(分量はあくまでもよい)

作り方

【応募者】 八尾市立(K)学校 2年1組(八尾 太郎)
八尾市立()学校 グループ()

※応募用紙は、レシピ・イラストを書き添えて応募してください。
※応募作品は、必ずしも採用されません。

	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	811kcal	30.9g *15.2%	25.7g *28.5%	2.5g	412mg	121mg	6.3mg	278μgRAE	0.51mg	0.57mg	39mg	6.8g
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

献立に含まれるアレルギー物質の一覧

実施した献立の写真

※「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。