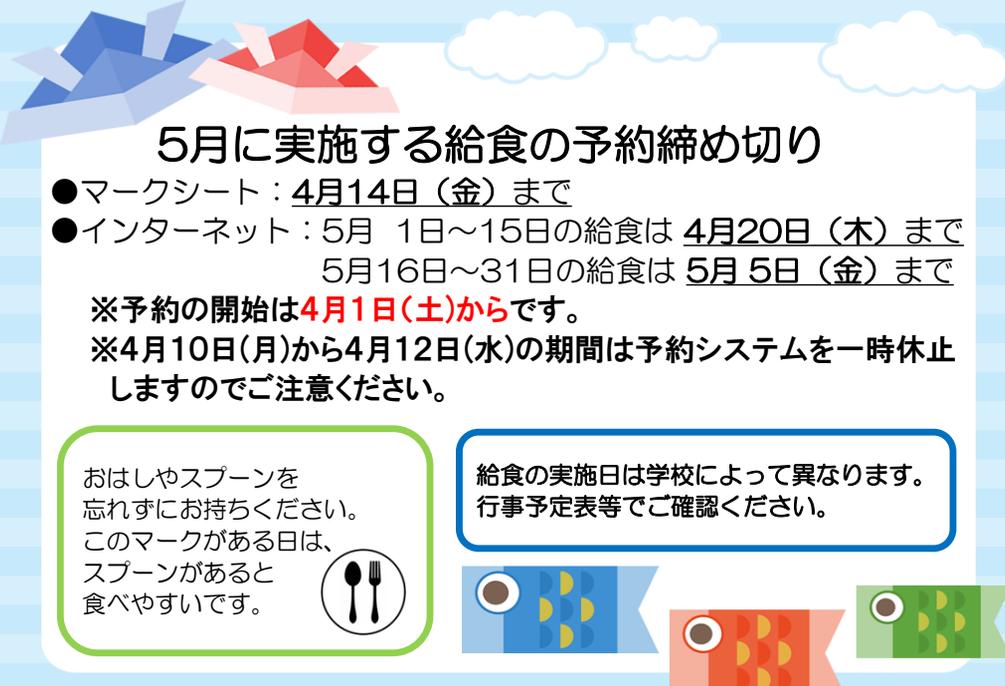


# 令和5年5月分 中学校給食予定献立表

八尾市教育委員会(第83号)

月	火	水	木	金
1日「とんかつをみそだれで」	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
<b>みそカツ</b> <b>添え野菜</b> ロースカツ 1個 鶏肉 15 米油 8 8 赤みそ 5.6 人参 10 砂糖 2.8 つきこんにやく 10 みりん 1.2 濃口しょうゆ 3 濃口しょうゆ 0.8 砂糖 1.5 白いりごま 0.5 みりん 0.3 水 5 削り節 0.3 キャベツ 35 だし汁 15 米油 0.3	<b>かつおの甘辛揚げ</b> <b>厚揚げの</b> <b>粉ふきいも</b> <b>おろしソースかけ</b> かつお濃粉付 1切 厚揚げ 30 米油 15 米油 6 0.2 濃口しょうゆ 10 大根 15 みりん 1.6 青ねぎ 3 砂糖 2.4 薄口しょうゆ 2 でん粉 0.2 みりん 1 水 3 でん粉 0.4 じゃがいも 40 削り節 0.1 パセリ(乾) 0.01 だし汁 5 塩 0.1	<div style="text-align: center;">  <h2>5月に実施する給食の予約締め切り</h2> <ul style="list-style-type: none"> <li>●マークシート：4月14日(金)まで</li> <li>●インターネット：5月 1日～15日の給食は 4月20日(木)まで 5月16日～31日の給食は 5月5日(金)まで</li> </ul> <p>※予約の開始は4月1日(土)からです。 ※4月10日(月)から4月12日(水)の期間は予約システムを一時休止しますのでご注意ください。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; border-radius: 10px;">                     おはしやスプーンを 忘れずにお持ちください。 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。                 </div> <div style="border: 1px solid blue; padding: 5px; border-radius: 10px;">                     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。                 </div> </div> </div>		
<b>小松菜と</b> <b>エリンギの炒め物</b> 小松菜 25 きゅうり 50 エリンギ 10 わかめ(乾) 0.6 人参 5 薄口しょうゆ 3.3 焼き豚 5 酢 2.5 濃口しょうゆ 0.8 砂糖 1.3 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3	<b>きゅうりと</b> <b>わかめの酢の物</b> <b>チンゲンサイと</b> <b>豚肉の炒め物</b> <b>かしわもち</b> チンゲンサイ 35 かしわもち 1個 人参 5 豚肉 15 濃口しょうゆ 1 料理酒 0.5 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.3	<b>エネルギー(kcal)</b> 805 <b>たんぱく質(g)</b> 27.8 <b>脂質(g)</b> 29.5	<b>エネルギー(kcal)</b> 823 <b>たんぱく質(g)</b> 35.2 <b>脂質(g)</b> 20.6	
<b>8日「みんなに人気</b> <b>ドライカレー」</b> <b>ドライカレー</b> 豚肉 35 じゃがいも 50 大豆ミンチ 7 ベーコン 13 玉ねぎ 75 玉ねぎ 15 人参 12 パセリ(乾) 0.01 むき枝豆 8 にんにく 0.05 ホールコーン 8 塩 0.2 土生姜 0.1 ごしょう 0.01 にんにく 0.05 米油 0.3 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 鶏ガラスープ 1 塩 0.3 ごしょう 0.01 米油 0.5 水 5 レモン果汁 1.5 酢 2.5 白ワイン 0.3 <b>れんごんのツナ炒め</b> 砂糖 2 塩 0.2 れんごん(水煮) 30 ごしょう 0.01 オイルツナ 8 オリーブオイル 0.2 薄口しょうゆ 1.2 塩 0.1 ごしょう 0.01	<b>9日「ゴロゴロ肉団子の</b> <b>甘酢炒め」</b> <b>肉団子の甘酢炒め</b> ミートボール 56 ピーフン 5 米油 13 米油 6 10 玉ねぎ 50 料理酒 0.2 人参 25 キャベツ 15 0.05 たけのこ(水煮) 0.1 ピーマン 15 濃口しょうゆ 1.5 しいたけ(乾) 0.8 オイスターソース 0.2 濃口しょうゆ 0.6 米油 0.1 トマトケチャップ 4 ごしょう 0.01 酢 3 米油 0.2 砂糖 2.5 鶏ガラスープ 1 塩 0.1 でん粉 1.5 水 10 米油 0.5	<b>10日「甘酢だれのから揚げ」</b> <b>鶏肉の揚げ照り煮</b> <b>磯ポテト</b> 鶏肉 75 厚揚げ 5 塩 0.1 玉ねぎ 10 ごしょう 0.01 人参 10 にら 8 7 粉かつお 0.5 濃口しょうゆ 4.5 濃口しょうゆ 4.5 砂糖 3 砂糖 3 みりん 1.5 米油 1.5 水 4 じゃがいも 40 青のり 0.03 塩 0.1	<b>11日「ピリッとチリソース」</b> <b>豆腐のチリソース煮</b> <b>チンゲンサイの</b> <b>ソテー</b> 豆腐 25 鶏肉 80 豚肉 25 人参 25 玉ねぎ 40 薄口しょうゆ 10 塩 10 10 ごしょう 0.01 5 米油 0.5 0.5 土生姜 0.5 0.3 トマトケチャップ 12 鶏ガラスープ 1.5 薄口しょうゆ 3 料理酒 1 砂糖 0.4 塩 0.2 ごしょう 0.01 トウバンジャン 0.3 チリパウダー 0.1 でん粉 1.5 水 15 1個 米油 0.5	<b>12日「ごはんに合う</b> <b>てりやきハンバーグ」</b> <b>てりやきハンバーグ</b> ハンバーグ 1個 豚肉 15 米油 7 米油 0.2 濃口しょうゆ 2 にら 5 1.3 砂糖 1.3 0.01 みりん 1 0.3 でん粉 0.3 水 4 塩 0.1 40 ごしょう 0.01 7 米油 0.3
<b>エネルギー(kcal)</b> 796 <b>たんぱく質(g)</b> 32.2 <b>脂質(g)</b> 22.4	<b>エネルギー(kcal)</b> 780 <b>たんぱく質(g)</b> 28.0 <b>脂質(g)</b> 23.1	<b>エネルギー(kcal)</b> 885 <b>たんぱく質(g)</b> 33.0 <b>脂質(g)</b> 31.0	<b>エネルギー(kcal)</b> 774 <b>たんぱく質(g)</b> 28.9 <b>脂質(g)</b> 23.4	<b>エネルギー(kcal)</b> 810 <b>たんぱく質(g)</b> 30.4 <b>脂質(g)</b> 27.6
<b>15日「キャベツたっぷり</b> <b>ホイコーロー」</b> <b>ホイコーロー</b> 豚肉 40 えびしゅうまい 2個 土生姜 0.3 濃口しょうゆ 1 料理酒 0.5 キャベツ 65 玉ねぎ 50 人参 20 ピーマン 20 にんにく 0.2 濃口しょうゆ 2.5 テンメンジャン 3 アーモンド 2 赤みそ 3 濃口しょうゆ 2 砂糖 2 でん粉 0.5 トウバンジャン 0.3 塩 0.1 ごしょう 0.01 米油 0.5	<b>16日「揚げ魚のさっぱりマリネ」</b> <b>白身魚のマリネ</b> ホキ角切り濃粉付 60 米油 6 玉ねぎ 30 しめじ 10 人参 10 パセリ 0.5 酢 5 レモン果汁 1.5 砂糖 3 濃口しょうゆ 7 塩 0.4 ごしょう 0.02 米油 0.2 水 6 ガリックパウダー 0.01 水 15	<b>17日「新じゃがの美味しい季節」</b> <b>新じゃがの旨煮</b> じゃがいも 70 鶏肉 10 2 さつま揚げ 12 玉ねぎ 30 人参 20 25 こんにやく 25 4 むき枝豆 5 0.4 土生姜 0.4 5 濃口しょうゆ 5 2 砂糖 2 1 みりん 1 1 料理酒 1 1 でん粉 1 0.5 削り節 0.5 30 だし汁 30 0.5 米油 0.5	<b>18日「サクッと</b> <b>大葉ささみチーズフライ」</b> <b>大葉ささみチーズフライ</b> スパゲティソテー 大葉ささみチーズフライ 1個 6 スパゲティ 塩 ごしょう オリーブオイル 1個 豚肉 10 7 玉ねぎ 20 8 土生姜 0.3 0.1 濃口しょうゆ 2.5 1.3 米油 1.3 1 じゃがいも 30 0.1 玉ねぎ 30 0.01 キャベツ 40 0.3 人参 15 10 しめじ 10 4 粒マスタード 4 3 卵不使用マヨ 3 2 薄口しょうゆ 2 1 白ワイン 1 0.1 塩 0.1 0.01 ごしょう 0.01 5 ベーコン 5 2 ABCマカロニ 2 10 玉ねぎ 10 20 トマト(水煮) 20 0.01 パセリ(乾) 0.01 1 チキンブイヨン 1 10 薄口しょうゆ 10 1 砂糖 1 0.6 塩 0.6 0.01 水 0.01 0.1 米油 0.1 120 水 120	<b>19日「新献立</b> <b>鶏肉のマスタード炒め」</b> <b>鶏肉の</b> <b>マスタード炒め</b> 鶏肉 50 0.1 ピーマン 10 0.01 人参 10 1 玉ねぎ 30 1 薄口しょうゆ 1 30 塩 0.1 30 ごしょう 0.01 40 米油 0.3 15 人参 15 10 しめじ 10 4 粒マスタード 4 3 卵不使用マヨ 3 2 薄口しょうゆ 2 1 白ワイン 1 0.1 塩 0.1 0.01 ごしょう 0.01 5 ベーコン 5 2 ABCマカロニ 2 10 玉ねぎ 10 20 トマト(水煮) 20 0.01 パセリ(乾) 0.01 1 チキンブイヨン 1 10 薄口しょうゆ 10 1 砂糖 1 0.6 塩 0.6 0.01 水 0.01 0.1 米油 0.1 120 水 120
<b>エネルギー(kcal)</b> 798 <b>たんぱく質(g)</b> 30.0 <b>脂質(g)</b> 23.4	<b>エネルギー(kcal)</b> 799 <b>たんぱく質(g)</b> 30.0 <b>脂質(g)</b> 27.4	<b>エネルギー(kcal)</b> 818 <b>たんぱく質(g)</b> 29.4 <b>脂質(g)</b> 25.7	<b>エネルギー(kcal)</b> 784 <b>たんぱく質(g)</b> 31.2 <b>脂質(g)</b> 26.1	<b>エネルギー(kcal)</b> 782 <b>たんぱく質(g)</b> 29.9 <b>脂質(g)</b> 26.8

◎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
22日「卵ふわっとあぶたま丼」	23日「野菜たっぷり焼きそば」	24日「キムチで旨辛厚揚げの煮物」	25日「給食の定番カレーライス」	26日「旬の魚味の良い“あじ”」
<b>あぶたま丼</b> 鶏肉の照り焼き	<b>焼きそば</b> 小松菜と鶏肉の炒め物	<b>厚揚げのキムチ煮</b> にらまんじゅう	<b>カレーライス</b> チキンナゲット	<b>あじフライ</b> 豚肉とピーマンの炒め物 <b>金平ごぼう</b>
液卵 45 きざみあげ 20 濃口しょうゆ 2.5 砂糖 2 粉豆腐 4 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 1.8 みりん 1 でん粉 1.5 削り節 2 だし汁 30	50 スパゲティ 0.1 豚肉 0.01 ちくわ 0.2 キャベツ 2 玉ねぎ 1 人参 1 ピーマン 0.1 濃厚ソース 0.4 ウスターソース 4 塩 0.2 しょうゆ 0.01 米油 0.5 青のり 50 ひじき 2.5 粉かつお 1 白すりごま 1 赤しそ(乾) 1 濃口しょうゆ 1 みりん 2 砂糖 2 水 6	40 厚揚げ 20 豚肉 7 玉ねぎ 1.5 人参 0.1 チンゲンサイ 0.01 白菜キムチ 0.3 土生姜 0.1 にんにく 5 濃口しょうゆ 1 鶏ガラスープ 1.2 砂糖 0.1 トウバンジャン 0.1 塩 0.1 しょうゆ 0.1 米油 10 水	55 にらまんじゅう 1個 25 豚肉 40 レンズ豆 15 玉ねぎ 25 人参 25 白菜キムチ 0.5 土生姜 0.1 にんにく 30 濃口しょうゆ 5 味噌枝豆 1.5 薄口しょうゆ 0.1 塩 0.1 しょうゆ 0.2 米油 5 切り干し大根 5 ごま酢和え 5 切り干し大根 7 人参 2.6 エリンギ 1.3 薄口しょうゆ 1.3 塩 1 しょうゆ 0.3 米油	25 チキンナゲット 2個 2 米油 5 ごぼう 40 人参 20 濃口しょうゆ 2 砂糖 0.5 みりん 7 削り節 3 だし汁 0.3 米油 40 きゅうり 20 人参 3.5 酢 3 砂糖 0.5 薄口しょうゆ 0.1 塩 0.01 しょうゆ 0.01 ローリエ 20 水 15 エリンギ 0.8 薄口しょうゆ 0.1 塩 0.01 しょうゆ 0.3 米油
エネルギー(kcal) 851 たんぱく質(g) 38.6 脂質(g) 29.4	エネルギー(kcal) 771 たんぱく質(g) 30.0 脂質(g) 17.5	エネルギー(kcal) 764 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 23.1	エネルギー(kcal) 791 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 24.4	エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 30.2 脂質(g) 26.0

29日「豆のかたちの白花豆コロッケ」	30日「沖縄料理“チャンプルー”」	31日「貝だくさんの八宝菜」
<b>白花豆コロッケ</b> 肉団子のケチャップ煮	<b>豆腐のチャンプルー さわらのフリッター</b>	<b>八宝菜</b> 春巻き
1個 ミートボール 8 米油 8 玉ねぎ 15 アスパラガス 10 玉ねぎ 5 ベーコン 0.8 濃口しょうゆ 0.5 白ワイン 0.1 塩 0.01 しょうゆ 0.3 オリーブオイル	32 豚肉 2 豆腐 15 マロニー 7 玉ねぎ 30 チンゲンサイ 4 人参 2 糸かつお 1.5 鶏ガラスープ 3.5 濃口しょうゆ 0.5 みりん 20 塩 0.3 しょうゆ 0.3 ごま油 0.3 米油	45 春巻き 50 米油 50 玉ねぎ 25 人参 10 たけのこ(水煮) 0.3 しいたけ(乾) 0.5 土生姜 3.6 薄口しょうゆ 1.2 しょうゆ 1.5 鶏ガラスープ 0.2 オイスターソース 7 料理酒 5 塩 7 しょうゆ 0.5 米油 0.3 薄口しょうゆ 0.3 砂糖 0.3 しょうゆ 0.3 米油
エネルギー(kcal) 847 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 27.7	エネルギー(kcal) 814 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 26.9	エネルギー(kcal) 760 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 25.8

**《令和5年度の給食に関するお知らせ》**

- ・1学期の給食は従来通りの選択制給食です。(事前に登録と申し込みが必要です。)
- ・8月の給食の実施はありません。
- ・9月から全員給食が始まります。

※選択制給食終了後に残金がある場合は返金いたします。

**2日(火)「こどもの日献立」**

かしわもち、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)の可能性がります。

日付	特定原材料										特定原材料に準ずるもの														
	卵	乳	小麦	えび	いか	さば	大豆	鶏肉	豚肉	りんご	ごま	カシューナッツ	アーモンド	卵	乳	小麦	えび	いか	さば	大豆	鶏肉	豚肉	りんご	ごま	カシューナッツ
1日(月)																									
2日(火)																									
8日(月)																									
9日(火)																									
10日(水)																									
11日(木)																									
12日(金)																									
15日(月)																									
16日(火)																									
17日(水)																									
18日(木)																									
19日(金)																									
22日(月)																									
23日(火)																									
24日(水)																									
25日(木)																									
26日(金)																									
29日(月)																									
30日(火)																									
31日(水)																									

※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	801kcal	30.2g *15.1%	25.4g *28.5%	2.5g	383mg	122mg	5.2mg	294μgRAE	0.52mg	0.55mg	36mg	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

※「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!

