




# 令和5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
<b>① ごはん</b> ぎゅうにゅう したまねぎのみそしる きりぼしだいこんのいためもの とうふ(冷) 30 赤 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 35 赤 青ねぎ 5 赤 ほしわかめ 0.3 赤 赤みそ 8 赤 白みそ 3 赤 けずりぶし 2.5 赤 だしじる 100 赤 とりだんごのあまずま まっちゃふりかけ とりだんご 40 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 5 赤 こいししょうゆ 2 赤 さとう 0.8 赤 す 0.6 赤 でんぷん 0.4 赤 こめあぶら 0.3 赤 水 10 赤 エネルギー kcal 604 たんぱくしつ g 24.4 ししつ g 16.8	<b>② こどもの日</b> こんだて ぎゅうにゅう たけのごはん ササミフライ こめ 40 黄 もちげんまい 20 黄 たけのこ 20 黄 とりにく 20 黄 あぶらあげ 7 黄 にんじん 7 黄 けずりぶし 2 黄 だしこんぶ 1 黄 うすししょうゆ 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 きゅうりとひじきのすじょうゆづけ きゅうり 35 緑 ひじき(干) 0.5 赤 いりごま 1 赤 こいししょうゆ 3 赤 す 1.2 赤 さとう 0.8 赤 かしわもち 1こ 黄 エネルギー kcal 633 たんぱくしつ g 27.8 ししつ g 21.6	<b>③</b> けんぽう きねんび <b>憲法記念日</b>  エネルギー kcal 623 たんぱくしつ g 28.2 ししつ g 17.4	<b>④</b> ひ <b>みどりの日</b>  エネルギー kcal 636 たんぱくしつ g 26.6 ししつ g 27.8	<b>⑤</b> ひ <b>こどもの日</b>  エネルギー kcal 622 たんぱくしつ g 21.4 ししつ g 17.8
<b>⑧ ごはん</b> ぎゅうにゅう ふたきムチのませごはん ワンタンスープ ふたにく 30 赤 はくさいキムチ 20 赤 きりぼしだいこん 3 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 15 赤 いら 7 赤 いりごま 1.2 赤 こいししょうゆ 3.5 赤 さとう 0.8 赤 トウバンジャン 0.1 赤 コチュジャン 0.2 赤 ガーリックパウダー 0.03 赤 こめあぶら 0.5 赤 にくいりワンタン 20 赤 かたかまぼこ 5 赤 たまねぎ 20 赤 チンゲンサイ 20 赤 メンマ 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 とりガラスープ 2 赤 うすししょうゆ 3 赤 しお 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 水 100 赤 ヨーグルト 1こ 赤 エネルギー kcal 617 たんぱくしつ g 25.7 ししつ g 14.3	<b>⑨ ベビーコップ</b> 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 コロッケ スパゲティ 27 黄 ショルダーベーコン 15 黄 キャベツ 30 黄 たまねぎ 20 黄 にんじん 10 黄 きゅうにゅう 30 黄 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 うすししょうゆ 0.5 黄 しお 0.3 黄 こしょう 0.01 黄 ローリエ 0.01 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 25 黄 ポテトコロッケ 1こ 黄 こめあぶら 9 黄 きゅうりのピクルス きゅうり 35 緑 す 2.5 緑 うすししょうゆ 0.5 緑 こしょう 0.01 緑 さとう 1.5 緑 しお 0.1 緑 ローリエ 0.01 緑 エネルギー kcal 665 たんぱくしつ g 23.1 ししつ g 27.3	<b>⑩ ごはん</b> ぎゅうにゅう おやこどんぶり れんこんのいためもの とりにく 30 赤 たまご 40 赤 たまねぎ 40 赤 にんじん 10 赤 青ねぎ 5 赤 こなどうふ 4 赤 けずりぶし 2 赤 うすししょうゆ 2 赤 こいししょうゆ 3 赤 さとう 1.8 赤 でんぷん 1.2 赤 だしじる 40 赤 れんこん(水煮) 25 緑 ちりめん 5 赤 にんじん 5 赤 うすししょうゆ 1.5 赤 しお 0.05 赤 こめあぶら 0.3 赤 りんごのかんづめ りんご(缶) 40 緑 エネルギー kcal 623 たんぱくしつ g 28.2 ししつ g 17.4	<b>⑪ こくとうパン</b> ぎゅうにゅう ジュリエンスープ フライドポテト ショルダーベーコン 15 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 セロリー 3 赤 とりガラスープ 2 赤 うすししょうゆ 1.5 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.01 赤 こめあぶら 0.3 赤 水 100 赤 じゃがいも 60 黄 しお 0.2 黄 こめあぶら 6 黄 ツナマリネ オイルツナ 35 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 5 赤 す 1.5 赤 うすししょうゆ 0.5 赤 さとう 0.6 赤 白ワイン 0.5 赤 しお 0.05 赤 こしょう 0.01 赤 こめあぶら 0.3 赤 エネルギー kcal 636 たんぱくしつ g 26.6 ししつ g 27.8	<b>⑫ ごはん</b> ぎゅうにゅう カレーライス きりぼしだいこんのサラダ ぎゅうにく 25 赤 レンズまめ 5 赤 じゃがいも 40 赤 たまねぎ 40 赤 にんじん 25 赤 カレールウ 12 赤 ブルンビュレ 7 赤 トマトビュレ 3 赤 白ワイン 1 赤 しお 0.3 赤 こしょう 0.01 赤 カレーこ 0.1 赤 ガーリックパウダー 0.01 赤 こめあぶら 0.5 赤 水 90 赤 きりぼしだいこん 5 緑 ロースハム 5 赤 にんじん 5 赤 しお 0.05 赤 こしょう 0.01 赤 こめあぶら 0.3 赤 こいししょうゆ 1.5 赤 さとう 0.5 赤 す 0.5 赤 エネルギー kcal 622 たんぱくしつ g 21.4 ししつ g 17.8
<b>⑮ ごはん</b> ぎゅうにゅう ふたじゃが ちくさやき ふたにく 30 赤 じゃがいも 50 赤 たまねぎ 40 赤 にんじん 20 赤 つきこんやく 20 赤 むきえだまめ 5 赤 けずりぶし 1.5 赤 こいししょうゆ 5 赤 さとう 2 赤 みりん 1 赤 こめあぶら 0.5 赤 だしじる 30 赤 ちくさやき 1こ 赤 こめあぶら 0.5 赤 チンゲンサイのあえもの チンゲンサイ 35 緑 にんじん 10 緑 こいししょうゆ 2 緑 さとう 1 緑 す 0.8 緑 エネルギー kcal 591 たんぱくしつ g 25.5 ししつ g 15.4	<b>⑯ ごはん</b> ぎゅうにゅう ツナそぼろごはん タイピーエン オイルツナ 25 赤 こなどうふ 2 赤 にんじん 10 赤 つちしょうが 0.2 赤 いりごま 2 赤 こいししょうゆ 1.5 赤 さとう 0.5 赤 りょうりしゅ 0.5 赤 みりん 0.5 赤 こめあぶら 0.3 赤 水 10 赤 ふたにく 30 赤 やきかまぼこ 10 赤 はるさめ 5 赤 キャベツ 30 赤 たまねぎ 25 赤 にんじん 10 赤 きくらげ 0.5 赤 とりガラスープ 1.5 赤 うすししょうゆ 3 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.02 赤 こめあぶら 0.5 赤 水 70 赤 てづくりこくとうだいず いりだいず 7 赤 黒ごとう 2 赤 水 2 赤 こめあぶら 0.5 赤 エネルギー kcal 638 たんぱくしつ g 29.2 ししつ g 20.9	<b>⑰ げんりょうごはん</b> ぎゅうにゅう きつねうどん いかのてんぷら うどん 60 黄 あぶらあげ 12 赤 こいししょうゆ 3 黄 さとう 2 黄 だしじる 20 黄 たまねぎ 25 黄 にんじん 10 黄 青ねぎ 7 黄 けずりぶし 2 黄 だしこんぶ 0.5 黄 うすししょうゆ 3 黄 こいししょうゆ 1 黄 みりん 0.5 黄 しお 0.1 黄 だしじる 100 黄 いかのてんぷら 1こ 赤 こめあぶら 2 黄 ひじきのいために ひじき(干) 2 赤 ふたにく 10 赤 にんじん 5 赤 つきこんやく 5 赤 こいししょうゆ 1.5 赤 さとう 1 赤 みりん 1 赤 こめあぶら 0.3 赤 だしじる 10 赤 エネルギー kcal 591 たんぱくしつ g 23.1 ししつ g 18.4	<b>⑱ セサミパン</b> ぎゅうにゅう マカロニスープ ミートポテト シェルマカロニ 5 黄 ショルダーベーコン 10 赤 キャベツ 20 赤 たまねぎ 20 赤 にんじん 10 赤 とりガラスープ 1.5 赤 うすししょうゆ 3 赤 白ワイン 0.5 赤 しお 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 こめあぶら 0.5 赤 水 90 赤 ふたにく 30 赤 じゃがいも 40 赤 白いんげんまめビュレ 5 赤 たまねぎ 20 赤 トマトケチャップ 5.5 赤 ウスターソース 3 赤 さとう 1 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.01 赤 こめあぶら 0.5 赤 キャンディチーズ 2こ 赤 エネルギー kcal 603 たんぱくしつ g 29.9 ししつ g 22.4	<b>⑲ ごはん</b> 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 はくさいキムチ 20 赤 ふたにく 30 赤 たまねぎ 40 赤 にんじん 15 赤 いら 5 赤 こいししょうゆ 4 赤 りょうりしゅ 1 赤 さとう 1 赤 しお 0.1 赤 こしょう 0.01 赤 トウバンジャン 0.05 赤 こめあぶら 0.5 赤 水 30 赤 はるさめ 5 黄 とりささみ 10 赤 キャベツ 20 赤 にんじん 5 赤 ホールコーン 5 赤 こめあぶら 0.3 赤 (タレ) うすししょうゆ 3.5 赤 さとう 2 赤 す 2 赤 いりごま 1 赤 水 2 赤 エネルギー kcal 640 たんぱくしつ g 26.7 ししつ g 19.8

区分	栄養素	栄養素							ビタミン				食物繊維
		エネルギー	たんぱくしつ	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	622	25.9	20.7	2.4	346	100	3.5	225	0.46	0.51	21	5.4
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

月			火			水			木			金		
<b>22</b> ごはん	ぎゅうにゅう		<b>23</b> コッパン	ぎゅうにゅう		<b>24</b> ごはん	ぎゅうにゅう		<b>25</b> コッパン	ぎゅうにゅう		<b>26</b> ごはん	ぎゅうにゅう	
すましじる	さばのみそだれかけ		ようふうふくめに	おからのサラダ		こうやどうふのすふたふう	ごぼうとささみのちゅうかいため		じゃがいものスープ	フランクフルト		カレーライス	アスパラのサラダ	
とうふ(冷) 30 いとかもぼこ 7 ほしわかめ 0.5 たまねぎ 20 青ねぎ 5 けずりぶし 2 だしこんぶ 0.5 うす口しょうゆ 3 みりん 0.5 しお 0.1 だしじる 100	さば 1切 赤 赤みそ 3 赤 さとう 1.5 黄 みりん 1 りょうりしゆ 1 でんぶん 0.2 黄 水 2		カットウインナー 30 赤 じゃがいも 30 赤 たまねぎ 30 緑 キャベツ 30 緑 にんじん 20 緑 とりガラスープ 1.5 赤 うす口しょうゆ 1.5 黄 白ワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.01 ローリエ 0.01 こめあぶら 0.3 水 50	おから 15 赤 オイルツナ 7 赤 白いんげんまめピューレ 10 赤 たまねぎ 10 赤 むきえだまめ 5 赤 さとう 0.5 黄 す 0.5 黄 しお 0.15 黄 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 黄 卵不使用マヨ 7.5 黄 水 50		ふたにく 30 赤 こうやどうふ 7 赤 こむぎこ 1.5 黄 でんぶん 1.5 黄 しお 0.1 黄 こめあぶら 4 黄 うす口しょうゆ 20 黄 たまねぎ 50 黄 にんじん 15 黄 たけのこ(水煮) 10 黄 ピーマン 5 黄 きくらげ 0.5 黄 とりガラスープ 1.3 黄 こい口しょうゆ 4 黄 トマトケチャップ 3 黄 さとう 1.8 黄 す 1.2 黄 しお 0.05 黄 こしょう 0.01 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 15		じゃがいも 40 黄 とりにく 20 赤 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 ホールコーン 10 緑 とりガラスープ 2 黄 うす口しょうゆ 2 黄 白ワイン 0.5 しお 0.3 こしょう 0.01 こめあぶら 0.5 水 70	フランクフルト 1本 赤 トマトケチャップ 6 水 1		ふたにく 30 赤 じゃがいも 40 赤 レンズまめ 5 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 25 緑 カレーウ 12 黄 フルーンピューレ 7 緑 トマトピューレ 3 緑 白ワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.01 カレーこ 0.1 がーリッパがー 0.01 こめあぶら 0.5 黄 水 90	グリーンアスパラガス 30 緑 (タレ) ごまドレッシング 6 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
619	24.3	23.1	633	25.8	28.6	645	28.4	21.9	620	28.2	26.7	612	22.8	17.1

<b>29</b> ごはん	ぎゅうにゅう		<b>30</b> こくとうパン	ぎゅうにゅう		<b>31</b> ごはん	ぎゅうにゅう	
マーボーどうふ	シューマイ		とりにくのトマトスープ	ポテトのマヨやき		みそにゅうめん	チンゲンサイのいためもの	
とうふ(冷) 70 ふたにく 25 たまねぎ 30 にんじん 15 たけのこ(水煮) 7 青ねぎ 5 ほししいたけ 0.5 つちしょうが 0.5 テンメシジャン 2 赤みそ 2 とりガラスープ 1.5 こい口しょうゆ 4 さとう 1 りょうりしゆ 1 トウバンジャン 0.1 がーリッパがー 0.02 こしょう 0.02 でんぶん 1.5 ごまあぶら 0.3 こめあぶら 0.5 水 30	2こ 緑赤 きりぼしだいこんのナムル きりぼしだいこん 5 緑 にんじん 5 緑 いりごま 1 黄 うす口しょうゆ 1.5 黄 さとう 0.8 黄 す 0.8 黄 ごまあぶら 0.5 黄		とりにく 30 赤 いんげんまめ 7 赤 たまねぎ 30 緑 キャベツ 20 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 トマト水煮 20 緑 トマトケチャップ 6 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 黄 こめあぶら 0.5 黄 水 40	じゃがいも 60 黄 たまねぎ 10 緑 ショルダーベーコン 12 赤 しお 0.1 こしょう 0.01 卵不使用マヨ(焼物用) 8 黄 こめあぶら 0.5 黄		そうめん 10 黄 あぶらあげ 5 赤 たまねぎ 10 緑 キャベツ 15 緑 青ねぎ 5 赤 赤みそ 7 赤 白みそ 3 赤 けずりぶし 2 だしじる 100	チンゲンサイ 40 緑 にんじん 5 緑 うす口しょうゆ 0.5 しお 0.05 こしょう 0.01 こめあぶら 0.3 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
628	26.3	16.9	606	27.6	21.6	613	22.6	19.0

### 5月のもくひょう

## 準備は早く上手にしよう

5月～7月の給食では、「かむこと」がテーマの献立を取り入れています。よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。普段から意識してしっかりかむようにしましょう。

**ひ**  
ひまんよぼう  
肥満予防

**み**  
みかく はつたつ  
味覚の発達

**こ**  
ことば はつおん  
言葉の発音はつきり

**の**  
のう はつたつ  
脳の発達

**は**  
は びょうき よぼう  
歯の病気予防

**が**  
ガン予防

**い**  
い しょうかいちやう  
胃腸快調

**ぜ**  
ぜんりよくとうきやう  
全力投球

**む**  
む みの はが いーぜ

## 5月のこんだてから

**2日(火) こどもの日こんだて**  
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

かしわもちは端午の節句の行事食です。柏の木は次の新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の意味が込められています。

たけのこごはんは、旬の筍ととり肉・油揚げなどを炊き込みます。みなさんが筍のようにすくすくと育つようお願いを込めています。

**11日(木) フライドポテト**  
5月～6月が旬の新じゃがは、みずみずしくビタミンCをたくさん含んでいます。塩をまぶしてカラッと揚げます。

**16日(火) 手作り黒糖大豆**  
炒り大豆に黒糖をからめて作ります。大豆にはたんぱく質やカルシウム・鉄などの栄養素が含まれています。よくかんで食べましょう。

**26日(金) アスパラのサラダ**  
アスパラの旬は主に5月～6月ごろです。旬のアスパラは甘みがありとてもおいしいです。疲れをとってくれるアスパラギン酸という成分が多く含まれています。

## かむかむメニュー

何回かんでい  
るかたしかめ  
てみよう!!

- 2日(火) かしわもち
- 16日(火) 手作り黒糖大豆
- 17日(水) いかの天ぷら
- 24日(水) ごぼうとささみの中華炒め
- 31日(水) かみかみ豆