

令和6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

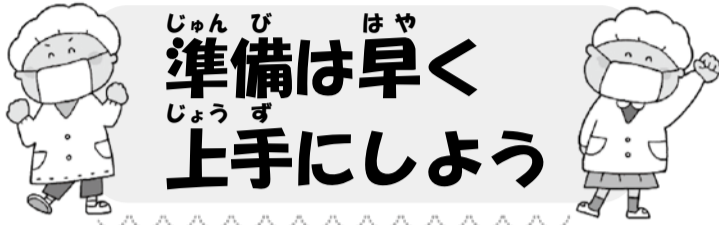
火

水

木

金

5月のもくひょう



① ごはん ぎゅうにゅう

しんたまねぎのみそしる にくだんごのあまずに

たまねぎ	35	緑	ミートボール	40	赤
とうふ(冷)	30	赤	たまねぎ	25	緑
あぶらあげ	5	赤	にんじん	10	緑
ほしわかめ	0.3	赤	ピーマン	3	緑
青ねぎ	5	緑	トマトケチャップ	2	緑
赤みそ	8	赤	とりガラスープ	1	黄
白みそ	3	赤	こいししょうゆ	2.5	黄
けずりぶし	2.5	赤	さとう	1.5	黄
だしじる	100		す	1.2	黄
			てんぷん	0.6	黄
			こめあぶら	0.3	黄
			水	10	

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
(タレ)		
こいししょうゆ	2	黄
さとう	1	黄
す	0.8	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
611	22.4	18.4

② こどものひこんだて ぎゅうにゅう

たけのごはん きゅうりとひじきの すじょうゆづけ

こめ	40	黄	きゅうり	35	緑
もちげんまい	20	黄	ひじき(干)	0.5	赤
たけのこ	20	緑	いりごま	1	黄
とりにく	20	赤	こいししょうゆ	3	黄
あぶらあげ	7	赤	す	1.2	黄
にんじん	7	緑	さとう	0.8	黄
けずりぶし	2				
だしこんぶ	1				
うすししょうゆ	4				
みりん	1				
りょうりしゅ	0.5				
しお	0.1				
だしじる	105				

ササミフライ

ササミフライ	1こ	赤
こめあぶら	7.5	黄

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
680	31.2	23.3

③ けんぽう きねんび 憲法記念日

かしわもち

かしわもち	1こ	黄
-------	----	---



⑥ ふりかえきゅうじつ 振替休日



⑦ ごはん ぎゅうにゅう

うずらたまごのちゅうかに あげじゃがのいためもの

うずらたまご	30	赤	じゃがいも	50	黄
ふたにく	20	赤	こめあぶら	5	黄
キャベツ	40	緑	ショルダーベーコン	10	赤
たまねぎ	30	緑	たまねぎ	15	緑
にんじん	15	緑	うすししょうゆ	1	黄
たけのこ(水煮)	5	緑	しお	0.1	黄
きくらげ	0.5	緑	こしょう	0.01	黄
つちしょうが	0.5	緑	が-ツツが'ツ'	0.01	黄
とりガラスープ	1		こめあぶら	0.3	黄
オイスターソース	1				
こいししょうゆ	3				
しお	0.2				
こしょう	0.01				
でんぷん	1				
こめあぶら	0.5				
水	30				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
616	23.7	21.4

⑧ 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

とりにく	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	黄
にんじん	25	緑	こしょう	0.01	黄
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	こいししょうゆ	1.5	黄
白ワイン	1		さとう	0.5	黄
しお	0.3		す	0.5	黄
こしょう	0.01				
カレーこ	0.1				
が-ツツが'ツ'	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
612	22.6	16.2

⑨ ベビーコップ 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	ポテトコロッケ	1こ	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			
にんじん	10	緑			
ぎゅうにゅう	30	緑			
こむぎこ	1.5	黄			
マーガリン	2	黄			
とりガラスープ	1.5				
白ワイン	1				
うすししょうゆ	0.5				
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
610	22.4	23.9

⑩ ごはん 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	れんこん(水煮)	25	緑
たまご	40	赤	ちりめん	5	赤
たまねぎ	40	緑	にんじん	5	緑
にんじん	10	緑	うすししょうゆ	1.5	黄
青ねぎ	5	緑	しお	0.05	黄
こなどうふ	4	赤	こめあぶら	0.3	黄
けずりぶし	2				
うすししょうゆ	3				
こいししょうゆ	3				
さとう	1.8	黄			
でんぷん	1.2				
だしじる	40				

かみかみめ 1袋 赤

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
619	29.7	18.2

⑬ ごはん ぎゅうにゅう

マーボー豆腐 シューマイ

とうふ(冷)	70	赤	2こ	赤
ふたにく	25	赤		
たまねぎ	30	緑		
にんじん	15	緑		
たけのこ(水煮)	7	緑		
青ねぎ	5	緑		
ほししいたけ	0.5	緑		
つちしょうが	0.5	緑		
テンメンジャン	2	赤		
赤みそ	2	赤		
とりガラスープ	1.5			
こいししょうゆ	4			
さとう	1	黄		
りょうりしゅ	1			
トウバンジャン	0.1			
が-ツツが'ツ'	0.02			
こしょう	0.02			
でんぷん	1.5	黄		
こめあぶら	0.3	黄		
こめあぶら	0.5	黄		
水	30			

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
614	27.1	16.3

⑭ せんりゅうふんコップ ぎゅうにゅう

ようふうふくめに おからのサラダ

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

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
632	26.1	29.1

⑮ げんりょうごはん ぎゅうにゅう

きつねうどん いかのてんぷら

うどん	60	黄	いかのてんぷら	1こ	赤
あぶらあげ	12	赤	こめあぶら	2.5	黄
こいししょうゆ	3				
さとう	2	黄			
だしじる	20				
たまねぎ	25	緑			
にんじん	10	緑			
青ねぎ	7	緑			
けずりぶし	2				
だしこんぶ	0.5				
うすししょうゆ	3				
こいししょうゆ	1				
みりん	0.5				
しお	0.1				
だしじる	100				

ひじきのいために ひじき(干) 2 赤

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
618	24.3	20.0

⑯ こくとうパン ぎゅうにゅう

カチャトーラ ポテトのマヨやき

とりにく	50	赤	じゃがいも	60	黄
いんげんまめ	7	黄	ショルダーベーコン	12	赤
たまねぎ	30	緑	たまねぎ	10	緑
にんじん	10	緑	しお	0.1	黄
ピーマン	5	緑	こしょう	0.01	黄
トマト水煮	20	緑	卵不使用マヨ	8	黄
トマトケチャップ	6	黄	こめあぶら	0.5	黄
とりガラスープ	2				
白ワイン	1				
うすししょうゆ	1				
さとう	0.3	黄			
しお	0.3				
が-ツツが'ツ'	0.01				
こしょう	0.01				
こめあぶら	0.5	黄			
水	30				

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
640	31.3	24.3

⑰ ごはん ぎゅうにゅう

ふたきムチのまぜごはん ワンタンスープ

ふたにく	30	赤	にくいりワンタン	20	赤
はくさいキムチ	20	緑	やきかまぼこ	5	赤
たまねぎ	25	緑	たまねぎ	20	緑
にんじん	15	緑	チンゲンサイ	20	緑
にら	7	黄	メンマ	5	緑
きりぼしだいこん	3	緑	ほししいたけ	0.5	緑
いりごま	1.2	黄	とりガラスープ	2	黄
こいししょうゆ	3.5	黄	うすししょうゆ	3	黄
さとう	0.8	黄	しお	0.1	黄
トウバンジャン	0.1		こしょう	0.01	黄
コチュジャン	0.2		水	100	
が-ツツが'ツ'	0.03				
こめあぶら	0.5	黄			

ヨーグルト 1こ 赤

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しじつ g
600	26.3	13.6

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	
		Kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
中学	5月の八尾市平均	627	26.5	21.3	2.4	327	97	3.4	232	0.47	0.51	21	5.5
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。



* 摂取エネルギー全体における割合

