中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）5月（B献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞
○小麦粉・卵・牛乳に表記
▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群
◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のいい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

5月1日（水）　子どもの日メニュー

食品	重量(g)	食品群
アップルパン	1個	5
牛乳	1本	2
コンソメスープ	15	1
豚肉	15	1
●アルファベットマカロニ	2.5	5
人参	10	3
玉ねぎ	20	4
チンゲン菜	10	3
●ポークスープ	5	
●濃口しょうゆ	1.8	
塩	0.7	
こしょう	0.025	
なたね油	0.2	6
(焼)鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉 2切	1
塩	0.1	
こしょう	0.01	
なたね油	0.2	6
玉ねぎ	10	4
●トマト(缶)	3	3
●トマトケチャップ	8	
砂糖	3	5
●濃口しょうゆ	2	
塩	0.2	
こしょう	0.02	
なたね油	0.1	6
●でん粉	0.5	5
抹茶プリン	▲抹茶プリン 1個	5
●ブロッコリーのマリネ	●まぐろ(レトルト)	5 1
ブロッコリー	30	3
とうもろこし	5	4
砂糖	0.9	5
●酢	1.8	
●薄口しょうゆ	1.1	
塩	0.15	
こしょう	0.01	
オリーブ油	1	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	776	35.4	27.1	3.5	326	74	2.0	223	0.47	0.63	27	6.7

5月2日（木）

食品	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○牛乳	1本	2
筍竹汁	鶏肉	15	1
▲かまぼこ	10	1
●たけのこ(水煮)	20	4
人参	10	3
●わかめ	0.5	2
●削り節	2	
出し昆布	0.5	
●濃口しょうゆ	1.5	
塩	0.6	
なたね油	0.2	6
(揚)かつおフライのソースかけ	▲かつおフライ 1個	1
なたね油	9	6
●とんかつソース	6	
かしわもち	▲かしわもち 1個	5
ポテトサラダ	じゃがいも	30	5
人参	5	3
玉ねぎ	5	4
塩	0.2	
こしょう	0.01	
●マヨネーズ風ドレッシング	5	6
白菜のゆず風味和え	白菜	25	4
人参	5	3
柚子果汁	1	4
●削り節	0.1	
●みりん	1	
●薄口しょうゆ	2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	840	26.7	25.2	2.7	370	130	11.7	237	0.28	0.42	17	5.7

5月7日（火）

食品	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○牛乳	1本	2
豆腐のみそ汁	豆腐	30	1
玉ねぎ	15	4
青ねぎ	5	3
●わかめ	0.4	2
●削り節	2	
出し昆布	0.5	
●赤みそ	3.8	1
●白みそ	3.8	1
(揚)きびなごカリカリライ	▲きびなごカリカリフライ	40	1
なたね油	6	6
れんこんのきんぴら	▲竹輪	8	1
●れんこん(水煮)	35	4
人参	5	3
●酒	1.2	
●みりん	1.2	
砂糖	1.2	5
●濃口しょうゆ	2.3	
●ごま油	0.3	6
ささみとブロッコリーのサラダ	●ささみ(レトルト)	10	1
ブロッコリー	25	3
とうもろこし	4	4
●中華ドレッシング	5	6
●パインアップル(缶)	30	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	763	26.9	19.8	2.3	403	110	2.4	138	0.30	0.46	32	4.9

5月8日（水）

食品	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○牛乳	1本	2
ピリ辛肉じゃが	牛肉	20	1
●糸こんにゃく	20	5
じゃがいも	50	3
人参	20	3
玉ねぎ	45	4
さやいんげん	5	3
●赤みそ	1.5	1
●白みそ	1.5	1
●みりん	1	
砂糖	2	5
●濃口しょうゆ	5	
なたね油	0.2	6
(揚)チキンナゲット	▲チキンナゲット 3個	1
なたね油	6	6
切干大根のカレーツナマヨ和え	●まぐろ(レトルト)	10	1
切干大根	8	4
人参	5	3
●カレー粉	0.25	
●濃口しょうゆ	2	
●マヨネーズ風ドレッシング	6	6
小松菜のおかか和え	小松菜	30	3
えのきだけ	10	4
●みりん	1	
●濃口しょうゆ	2	
かつお節	0.5	1

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	897	29.1	34.7	2.5	366	99	5.2	365	0.38	0.50	35	10.5

5月9日（木）

食品	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○牛乳	1本	2
米粉チキンカレー	鶏肉	20	1
じゃがいも	50	5
人参	20	3
玉ねぎ	60	4
●おろししょうが	0.5	4
おろしにんにく	0.3	4
▲ソテードオニオン	3	4
おろしりんご	5	4
●チキンスープ	10	
●チップス	5	5
米粉	4	5
●カレー粉	0.3	
ターメリック	0.15	
●トマトケチャップ	4	
●赤ワイン	1	
●ウスターソース	1	
●とんかつソース	1	
●濃口しょうゆ	2.5	
塩	0.8	
こしょう	0.025	
なたね油	0.2	6
(揚)あじフライ	▲あじフライ 1個	1
なたね油	7.5	6
もやしとハムの和え物	●ハム	10	1
もやし	35	4
ほうれん草	20	3
●みりん	1.3	
●薄口しょうゆ	2	
枝豆	▲枝豆(大豆)	40	4
塩	0.2	
福神づけ	▲福神づけ	8	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	864	33.6	25.5	3.1	312	137	3.7	315	0.53	0.64	40	10.4

5月10日（金）

食品	重量(g)	食品群
●米粉豆乳パン	1個	5
牛乳	○牛乳	1本	2
野菜スープ	豚肉	20	1
じゃがいも	20	5
人参	10	3
玉ねぎ	10	4
●チキンスープ	10	
出し昆布	0.8	
●薄口しょうゆ	4	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
なたね油	0.2	6
(焼)鶏肉の黒こしょう焼き	鶏肉 2切	1
●酒	0.25	
塩	0.2	
あらびき黒こしょう	0.15	
なたね油	0.2	6
マカロニサラダ	●エルボマカロニ	10	5
人参	10	3
玉ねぎ	15	4
きゅうり	15	4
塩	0.2	
こしょう	0.01	
●マヨネーズ風ドレッシング	8	6
チンゲン菜とコーンの和え物	●ベーコン	10	1
チンゲン菜	25	3
とうもろこし	5	4
●みりん	1	
●薄口しょうゆ	1.5	
ぶどうゼリー	●ぶどうゼリー	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	817	41.4	34.6	3.2	298	74	1.9	297	0.54	0.59	22	4.9

5月13日（月）

食品	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○牛乳	1本	2
肉団子の中華スープ	▲肉団子(フライ済み)	30	1
人参	5	3
玉ねぎ	25	4
大根	10	4
青ねぎ	3	3
●中華だし	2	
●薄口しょうゆ	1.5	
塩	0.2	
こしょう	0.01	
(揚)春巻き	▲春巻き	1個	1
なたね油	5	6
パンパンジー	●ささみ(レトルト)	20	1
もやし	20	4
きゅうり	20	4
人参	8	3
白すりごま	1	6
砂糖	1.5	5
●酢	1.5	
●濃口しょうゆ	1.5	
塩	0.25	
野菜ふりかけ	●野菜ふりかけ(小袋)	1袋	3
キャンディーチーズ	●キャンディーチーズ	2個	2

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	840	26.4	24.8	3.0	409	80	5.3	216	0.36	0.43	16	5.5

5月14日（火）

食品	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○牛乳	1本	2
厚揚げとキャベツのみそ炒め	豚肉	20	1
●厚揚げ	40	2
キャベツ	55	4
人参	15	3
玉ねぎ	45	4
●しいたけ	0.5	4
●おろしょうが	0.2	4
おろしにんにく	0.2	4
●中華だし	1	
●赤みそ	5.5	1
●トウバンジャン	0.2	
●酒	2	
砂糖	2.5	5
●濃口しょうゆ	2	
塩	0.3	
ごしょう	0.02	
なたね油	0.2	6
●でん粉	1	5
(焼)ハンバーグのおろしソースかけ	▲ハンバーグ	1個	1
なたね油	0.2	6
大根おろし	25	4
●削り節	0.3	
●酒	0.7	
●みりん	0.5	
●薄口しょうゆ	2.5	
ピリ辛ごぼう	鶏肉	15	1
●つきこんにゃく	10	5
ごぼう	20	4
人参	5	3
とうがらし	0.01	
●みりん	1	
砂糖	1.5	5
●濃口しょうゆ	2.8	
なたね油	0.1	6
さつまいものあま煮	さつまいも	30	5
砂糖	2	5
●薄口しょうゆ	0.2	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	855	32.2	23.5	2.8	493	113	10.0	240	0.54	0.52	42	6.9

5月15日（水）

食品	重量(g)	食品群
コッペパン	1個	5
牛乳	○牛乳	1本	2
じゃがいもとウインナーのスープ	●ウインナーソーセージ(輪切り)	10	1
じゃがいも	25	5
人参	5	3
玉ねぎ	25	4
●ポークスープ	5	
●濃口しょうゆ	1.6	
塩	0.7	
こしょう	0.02	
なたね油	0.1	6
▲とんかつ	2個	1
(揚)とんかつのマスタードソースかけ	なたね油	9	6
おろしにんにく	0.1	4
▲つぶ入りマスタード	0.5	
●トマトケチャップ	4.5	
●ウスターソース	3	
砂糖	0.5	5
●薄口しょうゆ	1.1	
スラッピージョー	豚ひき肉	18	1
人参	10	3
玉ねぎ	30	4
●トマトケチャップ	5	
●トマトソース	5	
●赤ワイン	1	
●ウスターソース	1.5	
塩	0.05	
こしょう	0.01	
なたね油	0.1	6
●でん粉	0.3	5
●ハム	8	1
ほうれん草	17	3
人参	5	3
玉ねぎ	5	4
マッシュルーム	5	4
●薄口しょうゆ	0.8	
塩	0.2	
ごしょう	0.01	
なたね油	0.1	6
チョコレートクリーム	●チョコレートクリーム	1袋	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	845	35.9	33.8	4.3	349	101	2.8	296	0.98	0.64	22	7.9

5月16日（木）

食品	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○牛乳	1本	2
わかめスープ	豚肉	20	1
じゃがいも	15	5
人参	6	3
玉ねぎ	20	4
●わかめ	0.4	2
●チキンスープ	10	
●出し昆布	0.8	
●薄口しょうゆ	4	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
なたね油	0.2	6
(焼)鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉 2切	1
黒こしょう	0.02	
なたね油	3	6
●おろしりんご	3	4
●おろしょうが	0.1	4
おろしにんにく	0.1	4
●酒	2	
砂糖	3	5
●濃口しょうゆ	4	
●でん粉	0.5	5
豆腐チャンプルー	豚ひき肉	15	1
●豆腐	30	1
人参	5	3
玉ねぎ	10	4
青ねぎ	5	3
干ししいたけ	0.1	4
かつお節	0.7	1
●みりん	2	
●濃口しょうゆ	3	
なたね油	0.3	6
春雨サラダ	●まぐろ(レトルト)	8	1
●春雨	5	5
きゅうり	12	4
人参	5	3
●みりん	1.7	
砂糖	0.6	5
●濃口しょうゆ	2.5	
なたね油	0.15	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	803	37.3	25.4	2.7	273	109	2.2	232	0.57	0.55	14	3.5

5月17日（金）

食品	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○牛乳	1本	2
油揚げのみそ汁	鶏肉	15	1
●うす揚げ	5	1
玉ねぎ	20	4
小松菜	15	3
●削り節	2	
出し昆布	0.5	
●赤みそ	3.8	1
●白みそ	3.8	1
なたね油	0.2	6
(焼)さわらの照り焼き	さわら 1切	1
なたね油	0.2	6
砂糖	2	5
●濃口しょうゆ	2.5	
●でん粉	0.3	5
キャベツの梅肉和え	▲焼き豚	20	1
キャベツ	25	4
もやし	15	4
▲梅肉	2	
砂糖	1	5
●薄口しょうゆ	1	
ごぼうと牛肉のきんぴら	牛肉	10	1
ごぼう	20	4
人参	5	3
●みりん	0.5	
砂糖	1.2	5
●濃口しょうゆ	2.3	
なたね油	0.2	6
みかんゼリー	●みかんゼリー	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	780	39.1	22.0	2.9	335	112	3.1	167	0.49	0.67	21	5.3

5月20日（月）

食品	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○牛乳	1本	2
豚汁	豚肉	20	1
しゃがいも	25	5
玉ねぎ	15	4
ごぼう	8	4
青ねぎ	3	3
●削り節	2	
出し昆布	0.5	
●赤みそ	3.8	1
●白みそ	3.8	1
なたね油	0.2	6
(揚)ささみチーズフライ	▲ささみチーズフライ 1個	1
なたね油	9	6
和風スパゲティ	▲ちりめんじゃこ	5	1
●スパゲティ	10	5
玉ねぎ	20	4
小松菜	12	3
かつお節	0.2	1
●濃口しょうゆ	1	
塩	0.1	
なたね油	0.3	6
がんもどきの煮物	▲がんもどき	2個	1
●削り節	0.5	
●みりん	1	
砂糖	0.8	5
●濃口しょうゆ	1.5	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	820	36.2	24.4	2.4	332	92	2.7	142	0.45	0.46	17	5.0

5月21日（火）

食品	重量(g)	食品群
ごはん	米	100	5
牛乳	○牛乳	1本	2
レタススープ	豚肉	15	1
レタス	20	4
人参	5	3
玉ねぎ	20	4
●チキンスープ	10	
出し昆布	0.8	
●薄口しょうゆ	4	
塩	0.2	
こしょう	0.03	
なたね油	0.2	6
(揚)ユーリンチー	鶏肉	70	1
こしょう	0.02	
●でん粉	10	5
なたね油	7	6
白ねぎ	10	4
●おろしょうが	0.05	4
おろしにんにく	0.05	4
砂糖	4.5	5
●酢	4.5	
●濃口しょうゆ	4.5	
●かんぴょう	0.3	5
キャベツとハムのサラダ	●ハム	15	1
キャベツ	35	4
人参	10	3
●イタリアンドレッシング	6	6
人参とツナの炒め物	●まぐろ(レトルト)	15	1
人参	25	3
●酒	0.8	
●みりん	0.8	
砂糖	0.8	5
●濃口しょうゆ	1.2	
なたね油	0.2	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	868	36.3	30.8	2.6	284	92	2.2	401	0.61	0.58	24	2.8

5月22日（水）

食品	重量(g)	食品群
●コッペパン	1個	5
牛乳	○牛乳	1本	2
じゃがいものミルクスープ	●ベーコン	10	1
しゃがいも	30	5
玉ねぎ	15	4
パセリ	0.01	3
●コンソメ	2.5	
○牛乳	30	2
塩	0.2	
こしょう	0.01	
なたね油	0.2	6
(揚)いかナゲット	▲いかナゲット 3個	1
なたね油	6	6
ささみとごぼうのごまサラダ	●ささみ(レトルト)	10	1
ごぼう	20	4
人参	8	3
玉ねぎ	20	4
白すりごま	1	6
●濃口しょうゆ	1.2	
●マヨネーズ風ドレッシング	7	6
フルーツ杏仁豆腐	▲杏仁豆腐	20	5
●黄桃(缶)	20	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	795	33.4	28.4	3.8	388	98	1.6	149	0.35	0.53	14	7.6

5月23日（木）

食品	重量(g)	食品群
●コッペパン	1個	5
ごはん	米	100	5
牛乳	○牛乳	1本	2
豚すき煮	豚肉	30	1
▲焼き豆腐	40	1
▲焼き麩	2	5
●つきこんにゃく	20	5
玉ねぎ	40	4
白菜	40	4
白ねぎ	8	4
●おろししょうが	0.5	4
砂糖	3	5
●濃口しょうゆ	8	
なたね油	0.2	6
(焼)お好み焼き	▲焼き麩 1個	5
なたね油	0.2	6
●とんかつソース	6	
チャプチェ	豚ひき肉	12	1
●春雨	4	5
玉ねぎ	20	4
にら	8	3
●おろししょうが	0.3	4
おろしにんにく	0.1	4
●コチュジャン	0.5	5
砂糖	0.5	5
●濃口しょうゆ	3	
なたね油	0.2	6
鶏肉とアスパラガスのソテー	鶏肉	20	1
アスパラガス	15	3
とうもろこし	10	4
おろしにんにく	0.1	4
●酒	1	
●濃口しょうゆ	1.5	
塩	0.1	
こしょう	0.015	
オリーブ油	0.5	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	838	29.4	27.0	2.8	310	88	2.3	125	0.56	0.53	30	4.0

中学校給食予定献立表

令和6年（2024年）5月（B献立）

義務教育学校（後期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
(6843)−9101　学校給食課

＜食品名の左にある「○・▲・●」の記号について＞

○小麦粉・卵・牛乳に表記

▲当月分の「中学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品

●当年度分の「中学校給食用パン及び年間使用食品の配合表」に記載している食品

6つの食品群

◆1群・・・たんぱく質が多く、おもに筋肉や血液になる食品
◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
◆3群・・・色のこい野菜でビタミン、ミネラルが多い食品
◆4群・・・色のうすい野菜や果物でビタミン、ミネラルが多い食品
◆5群・・・穀類やいもで炭水化物が多い食品
◆6群・・・油脂製品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

5月24日（金）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
チンゲン菜のすまし汁		豚肉	15	1
		チンゲン菜	20	3
		人参	10	3
		玉ねぎ	25	4
	●	削り節	2	
		出し昆布	0.5	
	●	みりん	0.5	
	●	薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
		なたね油	0.2	6
(揚)竹輪のいそべ揚げ	▲	竹輪	25	1
		青さ粉	0.1	2
	○	小麦粉	6.5	5
		なたね油	5	6
鶏肉と根菜の煮物		鶏肉	20	1
		大根	20	4
		ごぼう	15	4
		人参	8	3
	●	削り節	0.4	
	●	みりん	1	
		砂糖	1.5	5
	●	薄口しょうゆ	3	
		なたね油	0.2	6
バジルポテト	●	ウインナーソーセージ(輪切り)	5	1
		じゃがいも	25	5
		キャベツ	10	4
		とうもろこし	3	4
	▲	バジルペースト	1	
		塩	0.1	
	●	マヨネーズ風ドレッシング	5	6
アセロラゼリー	●	アセロラゼリー	1個	5

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	782	27.1	24.4	2.3	288	87	4.3	252	0.43	0.46	47	5.4

5月27日（月）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
マーボー厚揚げ		豚ひき肉	20	1
	●	厚揚げ	60	1
		人参	25	3
		玉ねぎ	60	4
		にら	5	3
	●	おろししょうが	1	4
		おろしにんにく	0.2	4
	●	赤みそ	7	1
	●	トウバンジャン	0.1	
	●	トマトケチャップ	5	
	●	酒	1	
	●	濃口しょうゆ	1.5	
		塩	0.25	
		こしょう	0.025	
		なたね油	0.2	6
	●	でん粉	1.5	5
コーンしゅうまい(蒸)	▲	コーンしゅうまい	2個	1
ビビンバ		牛肉	35	1
		ほうれん草	15	3
		もやし	20	4
	●	おろししょうが	0.2	4
		おろしにんにく	0.2	4
	●	赤みそ	1.5	1
	●	コチジャン	0.7	
	●	酒	0.7	
	●	みりん	0.7	
		砂糖	2	5
	●	酢	0.3	
	●	薄口しょうゆ	0.7	
	●	濃口しょうゆ	1	
		塩	0.1	
	●	ごま油	0.2	6
		なたね油	0.2	6
ハムのぷるぷるサラダ	●	ハム	10	1
		人参	5	3
		きゅうり	5	4
	●	わかめ	0.2	2
	▲	こんにゃく寒天	0.3	2
	●	かんきつドレッシング	6	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	894	35.3	30.2	3.2	398	103	13.9	367	0.56	0.57	19	4.3

5月28日（火）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
じゃがいものみそ汁	●	うす揚げ	10	1
		じゃがいも	30	5
		玉ねぎ	15	4
		青ねぎ	3	3
	●	削り節	2	
		出し昆布	0.5	
	●	赤みそ	3.8	1
	●	白みそ	3.8	1
(焼)さけのレモンしょうゆかけ		さけ	1切	1
		なたね油	0.2	6
	▲	レモン果汁	1.5	4
		砂糖	2	5
	●	濃口しょうゆ	2	
	●	でん粉	0.3	5
レタスと春雨のそぼろ炒め		豚ひき肉	15	1
	●	春雨	5	5
		レタス	10	4
		人参	5	3
		白ねぎ	5	4
	●	おろししょうが	0.3	4
	●	ポークスープ	3	
		砂糖	0.5	5
	●	濃口しょうゆ	1.5	
		塩	0.2	
		こしょう	0.015	
	●	ごま油	0.1	6
		なたね油	0.1	6
大豆とひじきのドレッシングサラダ	●	ベーコン	5	1
		大豆(レトルト)	25	1
		きゅうり	5	4
		ひじき	1	2
	●	ごまドレッシング	6	6
ゆかりふりかけ	●	ゆかりふりかけ(小袋)	1袋	3

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	784	39.8	23.3	2.6	331	130	3.2	138	0.51	0.54	16	6.7

5月29日（水）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
コッペパン	●	コッペパン	1個	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
コーンポタージュ		豚肉	15	1
		じゃがいも	25	5
		人参	15	3
		玉ねぎ	40	4
		とうもろこし	8	4
		とうもろこしペースト	8	4
	●	チキンスープ	5	
	○	牛乳	20	2
	●	バター(調理用)	0.5	6
		塩	1	
		こしょう	0.02	
		なたね油	0.2	6
	●	でん粉	1.5	5
(揚)フライドチキン		鶏肉	70	1
	○	小麦粉	8	5
		おろしにんにく	0.03	4
	●	コンソメ	0.45	
		塩	0.4	
		あらびき黒こしょう	0.05	
		なたね油	7	6
ソーススパゲティ		豚肉	8	1
	▲	竹輪	4	1
	●	スパゲティ	10	5
		キャベツ	20	4
		人参	5	3
	●	ウスターソース	2.6	
	●	とんかつソース	2.6	
		塩	0.06	
		こしょう	0.01	
		なたね油	0.12	6
ベーコンともやしのソテー	●	ベーコン	10	1
		もやし	25	4
		人参	5	3
		玉ねぎ	10	4
	●	濃口しょうゆ	1	
		塩	0.1	
		なたね油	0.1	6

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	885	42.0	34.3	4.0	351	95	2.1	296	0.64	0.69	26	7.5

5月30日（木）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
オニオンスープ		鶏肉	15	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	30	4
		チンゲン菜	10	3
	●	ポークスープ	5	
	●	濃口しょうゆ	1.8	
		塩	0.7	
		こしょう	0.02	
		なたね油	0.2	6
豚肉のしょうが焼き		豚肉	55	1
		玉ねぎ	35	4
		もやし	20	4
		にら	5	3
	●	おろししょうが	1	4
	●	酒	1	
	●	みりん	1.5	
		砂糖	3	5
	●	濃口しょうゆ	6	
		なたね油	0.2	6
トマト煮	●	ウインナーソーセージ(輪切り)	15	1
		じゃがいも	20	5
		人参	8	3
		玉ねぎ	20	4
	●	トマト(缶)	10	3
	●	トマトケチャップ	5.5	
		砂糖	0.5	5
	●	薄口しょうゆ	0.4	
		塩	0.15	
		こしょう	0.02	
		オリーブ油	0.5	6
フルーツミックス	●	みかん(缶)	20	4
	●	りんご(缶)	20	4

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	788	29.8	23.8	2.8	273	82	2.0	255	0.72	0.55	31	4.8

5月31日（金）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
ごはん		米	100	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
五目汁		鶏肉	15	1
	●	つきこんにゃく	10	5
		人参	10	3
		玉ねぎ	20	4
		ごぼう	7	4
		青ねぎ	3	3
	●	削り節	2	
		出し昆布	0.5	
	●	みりん	0.5	
	●	薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
		なたね油	0.2	6
(揚)キャベツミンチカツ	▲	キャベツミンチカツ	1個	1
		なたね油	9	6
ひじきの煮物	●	うす揚げ	5	1
	●	つきこんにゃく	15	5
		人参	10	3
		ひじき	3	2
	●	みりん	0.3	
		砂糖	2.5	5
	●	濃口しょうゆ	3	
		なたね油	0.2	6
小松菜のごま和え	●	まぐろ(レトルト)	5	1
		小松菜	30	3
		人参	5	3
		白すりごま	0.4	6
		砂糖	0.5	5
	●	濃口しょうゆ	1.5	
手作りじゃこふりかけ	▲	ちりめんじゃこ	7	1
		かつお節	1	1
	●	みりん	0.5	
		砂糖	0.3	5
	●	濃口しょうゆ	0.5	

栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	809	28.7	26.7	3.0	402	115	2.9	375	0.35	0.47	23	5.4

5月5日「端午の節句」

かぶとや武者人形、こいのぼりを飾り、「ちまき」や「かしわもち」を食べて、子どもたちの健やかな成長を祝います。
香りの強い菖蒲を入れたお風呂につかり、厄を払う風習もあります。

生活リズムを見直そう

新年度が始まって１か月がたちましたが、心や体に疲れが出ていないでしょうか？
新しい環境にもすっかり慣れてきた一方で、ゴールデンウィーク明けは疲れが出て体調を崩しやすい時期でもあります。学校がある日はもちろん、休みの日にも早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて１日を元気にスタートさせましょう。
朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、食欲がないなど、気になる症状がある場合は、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるためのポイント