小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（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
(6843)-9101 学校給食課
(6151)-4107 原田南学校給食センター
(6152)-9501 走井学校給食センター

＜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「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「小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

栄養三色口
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名	食品名	量(g)	栄養三色
5月1日（水）子どもの日メニュー	ごはん	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ハヤシライス	ぎゅうにく	20	赤
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	80	緑
		ブラウンマッシュルーム	10	緑
		● ポークスープ	10	
		● トマトソース	12	
		● トマトケチャップ	11	
		○ こむぎこ	5	黄
		なたねあぶら	3.5	黄
		● あかワイン	2	
		● ウスターソース	2	
		しお	0.8	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）こいのぼりハンバーグ	▲ こいのぼりハンバーグ	1こ	赤
	とりにくとコーンのバターソテー	とりにく	15	赤
		とうもろこし	10	緑
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	20	緑
		おろしにんにく	0.2	緑
		● バター	1	黄
		● しょうゆ	0.7	
		しお	0.1	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄
	こどもの日ゼリー（直送）	▲ こどものひゼリー	1こ	黄

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
	706	25.1	24.7	2.1	428	77	8.0	276	0.32	0.48	50	5.0

実施日	献立名	食品名	量(g)	栄養三色
5月2日（木）	コッペパン1こ	● コッペパンに	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	タルタルソース	▲ タルタルソース	1.ふくろ	黄
	ぶたにくとキャベツのスープ	ぶたにく	15	赤
		にんじん	10	緑
		えのきたけ	5	緑
		キャベツ	30	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
		● ポークスープ	5	
		● しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）しろみざかなフライ	▲ しろみざかなフライ	1こ	赤
		なたねあぶら	7.5	黄
	ビーフンのちゅうかあえ	● やきふた	10	赤
		● ビーフン	7	黄
		にんじん	5	緑
		さんどまめ	3	緑
		さとう	1	黄
		● す	2	
		● しょうゆ	2	
		● ごまあぶら	1	黄

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
	612	27.0	24.5	2.8	302	59	1.1	198	0.32	0.48	15	3.6

実施日	献立名	食品名	量(g)	栄養三色
5月7日（火）	コッペパン1こ	● コッペパンに	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	チョコレートクリーム	● チョコレートクリーム	1ふくろ	黄
	スープに	● フランクフルトソーセージ	20	赤
		▲ ミックスビーンズ	10	
		にんじん	15	緑
		たまねぎ	40	緑
		じゃがいも	40	黄
		エリンギ	10	緑
		ブロッコリー	10	緑
		● ポークスープ	5	
		● しょうゆ	2	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）サーモンボールのノルウェーふう	▲ さけだんご	50	赤
		なたねあぶら	5	黄
		● トマトケチャップ	6	
		さとう	1.5	黄
		● ウスターソース	1	
		● でんぷん	0.3	黄
	フルーツゼリーミックス	▲ なしゼリー（角切り）	20	黄
		▲ りんごゼリー（角切り）	20	黄
		▲ みかんゼリー（角切り）	20	黄

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
	724	27.6	31.3	3.0	635	88	3.3	203	0.39	0.50	27	5.5

実施日	献立名	食品名	量(g)	栄養三色
5月8日（水）	ごはん	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	トックスープ	とりにく	20	赤
		▲ トック	20	黄
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	15	緑
		あおねぎ	3	緑
		● チキンスープ	8	
		● しょうゆ	1.6	
		しお	0.5	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）はるまき	▲ はるまき	1こ	赤
		なたねあぶら	3.5	黄
	ぶたキムチ	ぶたにく	20	赤
		たまねぎ	10	緑
		にら	5	緑
		しめじ	5	緑
		▲ はくさいキムチ	10	緑
		● しょうゆ	1	
		しお	0.1	
		こしょう	0.015	
		● ごまあぶら	0.1	黄

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
	585	23.0	17.8	1.8	255	60	4.3	193	0.41	0.45	12	2.0

実施日	献立名	食品名	量(g)	栄養三色
5月9日（木）	ロールパン2こ	● ロールパン2こ	1しょく	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	いちごジャム	● いちごジャム	1.ふくろ	黄
	オニオンスープ	とりにく	15	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	40	緑
		トウミョウ	3	緑
		● チキンスープ	8	
		● しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）シルバーのステーキソースかけ	シルバー(魚)	1きれ	赤
		● ソテードオニオン	1.5	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
		● チキンスープ	1	
		● さけ(酒)	1	
		さとう	1	黄
		● しょうゆ	1.5	
		● でんぷん	0.3	黄
	ツナポテトサラダ	● まぐろ(レトルト)	10	赤
		にんじん	5	緑
		じゃがいも	30	黄
		さとう	0.3	黄
		● す	0.3	
		しお	0.05	
		● マヨネーズふうドレッシング	5	黄

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
	588	28.4	24.3	2.3	290	70	1.1	237	0.27	0.52	17	5.5

実施日	献立名	食品名	量(g)	栄養三色
5月10日（金）	ごはん	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	よしのじる	ぶたにく	10	赤
		● とうふ	20	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		あおねぎ	5	緑
		● だしパック	2	
		● でんぷん	1.6	黄
		● しょうゆ	1.5	
		しお	0.6	
		なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）チキンハンバーグのおろしだれかけ	▲ チキンハンバーグ	1こ	赤
		だいこん	5	緑
		かぼすかじゅう	1.5	緑
		さとう	1.5	黄
		● しょうゆ	2	
	かつおとピーマンのいためもの	かつお	25	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	10	緑
		ピーマン	8	緑
		▲ たけのこ(水煮)	10	緑
		つちしょうが	0.5	緑
		おろしにんにく	0.2	緑
		● でんぷん	0.1	黄
		● オイスターソース	1	
		● さけ(酒)	2	
		さとう	1.5	黄
		● しょうゆ	2	
		しお	0.05	
		こしょう	0.015	
		● ごまあぶら	0.1	黄
		なたねあぶら	0.1	黄

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
	586	29.4	16.5	2.2	312	87	2.2	215	0.33	0.46	16	2.8

実施日	献立名	食品名	量(g)	栄養三色
5月13日（月）	ごはん	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	つくねだんごのすましじる	▲ つくねだんご(ソンフライ)	30	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	15	緑
		だいこん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		● だしパック	2	
		● しょうゆ	1.5	
		しお	0.6	
	（揚）おさかなナゲット	▲ おさかなナゲット	2こ	赤
		なたねあぶら	6	黄
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	15	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	25	緑
		さんどまめ	3	緑
		つちしょうが	0.3	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
		● みりん	1	
		● さけ(酒)	1	
		さとう	0.5	黄
		● しょうゆ	1.5	
		しお	0.05	
		なたねあぶら	0.1	黄
	まっちゃプリン（直送）	▲ まっちゃプリン	1こ	黄

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
	706	24.3	26.9	2.1	380	69	2.8	214	0.33	0.43	10	4.3

実施日	献立名	食品名	量(g)	栄養三色
5月14日（火）	コッペパン1こ（セルフホットドッグ）	● コッペパンに	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	マカロニスープ	ぶたにく	15	赤
		▲ ホイールマカロニ	5	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	25	緑
		しめじ	5	緑
		トウミョウ	3	緑
		● ポークスープ	5	
		● しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	フランクフルトソーセージ	● フランクフルトソーセージ	1ほん	赤
	にんじんとコーンのケチャップいため	● まぐろ(レトルト)	5	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	15	緑
		とうもろこし	10	緑
		● トマトケチャップ	4	
		● トマトソース	4	
		● ウスターソース	1	
		しお	0.08	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄

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
	570	26.1	25.1	2.8	287	61	1.0	201	0.56	0.51	9	3.6

実施日	献立名	食品名	量(g)	栄養三色
5月15日（水）	ごはん	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	マーボーあつあげ	あいびきにく	20	赤
		● あつあげ(平切り)	45	赤
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	60	緑
		にら	5	緑
		つちしょうが	1	緑
		おろしにんにく	0.2	緑
		● でんぷん	1.5	黄
		● トマトケチャップ	5	
		● あかみそ	7	赤
		● トウバンジャン	0.08	
		● さけ(酒)	1	
		● しょうゆ	1	
		しお	0.1	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	パオズ	▲ パオズ	1こ	赤
	わかめのサラダ	● まぐろ(レトルト)	10	赤
		にんじん	5	緑
		きゅうり	10	緑
		とうもろこし	5	緑
		わかめ(冷凍)	10	赤
		しろいりごま	1	黄
		● す	1.5	
		● しょうゆ	2	
		さとう	1.5	黄
		● ごまあぶら	0.5	黄

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
	643	24.5	21.1	2.0	336	121	3.1	281	0.30	0.41	11	3.3

実施日	献立名	食品名	量(g)	栄養三色
5月16日（木）	コッペパン1こ	● コッペパンに	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	とうもろこしのスープ	とりにく	15	赤
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		にら	3	緑
		とうもろこし	5	緑
		とうもろこしペースト	10	緑
		● チキンスープ	8	
		● しょうゆ	1.6	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）やさいぎょうざ	▲ やさいぎょうざ	2こ	赤
		なたねあぶら	3.6	黄
	ミニカレーやきそば	● ウインナーソーセージ	15	赤
		● そくせきそば	10	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	20	緑
		キャベツ	25	緑
		ピーマン	3	緑
		● さっきんカレーこ	0.2	
		● みりん	0.5	
		● ウスターソース	2	
		しお	0.05	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄

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
	603	25.1	23.7	2.4	305	67	4.0	202	0.39	0.48	23	4.5

実施日	献立名	食品名	量(g)	栄養三色
5月17日（金）	ごはん	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	だんごじる	とりにく	15	赤
		▲ しらたまだんご	25	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	25	緑
		あおねぎ	3	緑
		● にぼしこ	0.4	赤
		● みそ	7.5	赤
		なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）あじのフライ（ソース クラス1本）	▲ あじのフライ	1こ	赤
		なたねあぶら	6	黄
		● ちゅうのうソース(クラス1本)	4	
	もやしのごまあえ	● ささみ(レトルト)	10	赤
		にんじん	5	緑
		ほうれんそう	5	緑
		もやし	25	緑
		しろすりごま	1.5	黄
		さとう	1	黄
		● 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
	625	26.2	19.1	1.7	299	75	1.9	174	0.25	0.42	9	2.2

実施日	献立名	食品名	量(g)	栄養三色
5月20日（月）	ごはん	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ビリからぶたじゃが	ぶたにく	20	赤
		● ねじりこんにゃく	20	
		じゃがいも	50	黄
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	40	緑
		さんどまめ	5	緑
		● あかみそ	1.5	赤
		● コチジャン	1.5	
		● みりん	1	
		さとう	2	黄
		● しょうゆ	4	
		なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）チデミ	▲ チデミ	1こ	黄
	こまつなのオイスターソースいため	とりにく	15	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	15	緑
		こまつな	15	緑
		● オイスターソース	0.7	
		● しょうゆ	0.3	
		こしょう	0.015	
		なたねあぶら	0.1	黄

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
	610	22.2	17.4	1.6	311	75	1.8	316	0.45	0.48	36	8.1

実施日	献立名	食品名	量(g)	栄養三色
5月21日（火）	コッペパン1こ	● コッペパンに	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ミルククリーム	● ミルククリーム	1ふくろ	黄
	ミネストローネ	● ショルダーベーコン	10	赤
		● こめこツイストマカロニ	3	黄
		じゃがいも	20	黄
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	15	緑
		セロリー	3	緑
		● ポークスープ	5	
		トマトジュース	30	緑
		● トマトソース	10	
		さとう	0.5	黄
		● しょうゆ	1.6	
		しお	0.45	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	（揚）かぼちゃコロッケ	▲ かぼちゃコロッケ	1こ	緑
		なたねあぶら	7.5	黄
	ツナとごぼうのごまソテー（ドレッシング クラス1本）	● まぐろ(レトルト)	15	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	15	緑
		ごぼう	10	緑
		しろすりごま	1.5	黄
		● さけ(酒)	1	
		しお	0.05	
		なたねあぶら	0.1	黄
		● ごまドレッシング(クラス1本)	5	黄

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
	738	23.1	34.1	2.5	466	77	2.8	241	0.35	0.44	18	7.8

実施日	献立名	食品名	量(g)	栄養三色
5月22日（水）	げんまいいりごはん	こめ	63	黄
		げんまい	7	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ビーフカレーライス	ぎゅうにく	20	赤
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	60	緑
		じゃがいも	50	黄
		つちしょうが	0.5	緑
		おろしにんにく	0.3	緑
		● ソテードオニオン	3	緑
		おろしりんご	3	緑
		● ポークスープ	10	
		● チャツネ	5	黄
		○ こむぎこ	5	黄
		● さっきんカレーこ	0.4	
		ターメリック	0.2	
		なたねあぶら	3.5	黄
		● トマトケチャップ	1	
		● あかワイン	1	
		● ウスターソース	2	
		● とんかつソース	1	
		● しょうゆ	0.5	
		しお	0.8	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	オムレツ	▲ プレーンオムレツ	1こ	赤
	フローズンヨーグルト（直送）	▲ フローズンヨーグルト	1こ	赤

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
	680	23.0	23.9	1.6	377	75	1.8	303	0.29	0.60	21	7.4

実施日	献立名	食品名	量(g)	栄養三色
5月23日（木）	ミルクツイスト1こ	● ミルクツイストに	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	チキンヌードルスープ	とりにく	15	赤
		● スパゲティ	5	黄
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	30	緑
		セロリー	3	緑
		● チキンスープ	8	
		つちしょうが	0.3	緑
		おろしにんにく	0.3	緑
		オレガノ	0.015	緑
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	（焼）カップもたべられるグラタン	▲ カップグラタン(野菜)	1こ	黄
	ハムとチンゲンサイのサラダ	● ハム	10	赤
		たまねぎ	15	緑
		チンゲンサイ	20	緑
		● す	1	
		しお	0.2	
		さとう	0.6	黄
		なたねあぶら	2	黄

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
	615	22.2	25.5	2.2	430	61	5.6	212	0.33	0.50	12	4.1

小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（前期課程）含む
豊中市教育委員会

お問い合わせ
（6843）-9101　学校給食課
（6151）-4107　原田南学校給食センター
（6152）-9501　走井学校給食センター

＜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「小学校給食用半製品・加工品の配合表」に記載している食品
●当年度分の「小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

栄養三色口
■赤・・・からだをつくる食品
■黄・・・熱や力のもとになる食品
■緑・・・からだの調子を整える食品

材料および献立名は都合により変わることがあります。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
5月24日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	にくだんごのあまずに	▲	にくだんご(フライずみ)	30	赤
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	60	緑
			チンゲンサイ	30	緑
			エリンギ	8	緑
		▲	たけのこ(水煮)	8	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	でんぷん	1	黄
			さとう	3	黄
		●	す	2	
		●	しょうゆ	4	
			しお	0.3	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)れんこんのはさみあげ	▲	れんこんのはさみあげ	1こ	緑
			なたねあぶら	6	黄
	ささみとブロッコリーのサラダ	●	ささみ(レトルト)	10	赤
			ブロッコリー	25	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	わふうドレッシング	5	黄

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
	636	22.1	21.1	1.7	352	85	7.1	257	0.29	0.46	32	4.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
5月27日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	おさかなそぼろ	▲	おさかなそぼろ	1ふくろ	赤
	にくうどんじる		ぎゅうにく	10	赤
		●	うずあげ	3	赤
		●	うどん	20	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			あおねぎ	5	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
		●	だしパック	2	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	1	
			なたねあぶら	0.1	黄
			しお	0.4	
	(揚)あげたこやき	▲	たこやき	2こ	黄
			なたねあぶら	4	黄
	キャベツとささみのごまずあえ	●	ささみ(レトルト)	10	赤
			もやし	5	緑
			キャベツ	25	緑
			しろすりごま	1.5	黄
			さとう	1.5	黄
		●	す	2	
		●	しょうゆ	2	
		●	ごまあぶら	0.2	黄

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
	626	22.6	19.4	2.0	458	69	1.6	159	0.22	0.43	16	2.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
5月28日（火）	こめことうにゅうパン1こ	●	こめことうにゅうパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	ポタージュ		とりにく	10	赤
			にんじん	20	緑
			じゃがいも	30	黄
			たまねぎ	40	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
		●	チキンスープ	8	
		○	ぎゅうにゅう	20	赤
		●	バター	1	黄
			こめこ	3	黄
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(焼)ローストポーク		ぶたにく	1きれ	赤
		●	みりん	0.8	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	ビヨビヨサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			ひよこまめ	5	黄
			にんじん	10	緑
			きゅうり	10	緑
			とうもろこし	5	緑
			レモンかじゅう	0.8	緑
		●	しょうゆ	1	
			しお	0.1	
			なたねあぶら	0.3	黄

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
	591	30.9	22.5	2.0	281	64	1.1	307	0.48	0.48	16	5.3

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
5月29日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	こまつなのすましじる		とりにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			しめじ	5	緑
			こまつな	15	緑
		●	だしパック	2	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.6	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)ごぼうのミンチカツ	▲	ごぼうのミンチカツ	1こ	赤
			なたねあぶら	6	黄
	ぶたにくとだいずのみそいため		ぶたにく	15	赤
			だいず(レトルト)	15	赤
		●	つきこんにゃく	10	
			さんどまめ	5	緑
		●	でんぷん	0.2	黄
		●	あかみそ	3	赤
		●	さけ(酒)	2	
			さとう	1.5	黄
			しお	0.05	
			なたねあぶら	0.1	黄

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
	613	25.5	22.0	1.8	338	76	2.3	198	0.42	0.48	10	3.6

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
5月30日（木）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	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	10	赤
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	25	緑
			じゃがいも	25	黄
			トウミョウ	3	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)とりにくのしおからあげ		とりにく	50	赤
			しお	0.45	
			くろこしょう	0.04	
		●	しろワイン	1	
		●	でんぷん	11	黄
			なたねあぶら	5	黄
			ぶたにく	5	赤
	はるやさいとクイッティオのカレーソテー	▲	クイッティオ	6	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	10	緑
			キャベツ	10	緑
			グリーンアスパラガス	5	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	さっきんカレーこ	0.06	
		●	さけ(酒)	1	
		●	しょうゆ	1	
			しお	0.3	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄

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
	615	27.9	24.2	2.9	289	65	1.1	176	0.35	0.50	21	5.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
5月31日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	とりそぼろ	▲	とりそぼろ	1ふくろ	赤
	あさりのみそしる	▲	あさり	10	赤
		●	うずあげ	3	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	30	緑
			あおねぎ	5	緑
			えのきたけ	5	緑
			だしこんぶ	0.2	
		●	だしパック	2	
		●	みそ	7.5	赤
	(焼)さわらのゆずしょうゆかけ		さわら	1きれ	赤
			ゆずかじゅう	1	緑
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	ふきととりにくのにもの		とりにく	20	赤
		●	つきこんにゃく	5	
		▲	ふき(水煮)	20	緑
		●	みりん	1	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1.5	黄
		●	しょうゆ	2	
			しお	0.05	
			なたねあぶら	0.1	黄

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
	559	28.3	15.8	2.2	344	89	2.3	170	0.24	0.58	8	2.6

学校給食の食事内容について

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養教諭等が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

★協力して準備をし、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

★楽しい雰囲気で食べると、よりおいしく感じます。

出典：月刊「学校給食」2024年4月号