中学校給食予定献立表

令和8年（2026年）5月（A献立）

庄内さくら学園（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1日（金）子どもの日メニュー

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
若竹汁		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	4	
	●	出し昆布	0.8	
	●	濃口しょうゆ	1.5	
		塩	0.4	
		米油	0.2	6
（焼）こいのぼりハンバーグのケチャップかけ	▲	こいのぼりハンバーグ	1個	1
		米油	0.2	6
	●	トマトケチャップ	6	
かしわもち	▲	かしわもち	1個	5
ベーコンともやしのソテー	●	ショルダーベーコン	10	1
		もやし	20	4
		人参	5	3
		玉ねぎ	10	4
	●	濃口しょうゆ	1	
		塩	0.1	
		米油	0.1	6
切干大根のサラダ		切干大根	3.5	4
		人参	7	3
		とうもろこし	5	4
		砂糖	0.7	5
	●	酢	0.8	
	●	濃口しょうゆ	1.2	
	●	マヨネーズ風ドレッシング	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
	808	30.6	22.5	2.5	522	103	10.0	253	0.38	0.50	9	5.3

5月7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
豚汁		豚肉	15	1
	●	つきこんにゃく	10	5
		じゃがいも	25	5
		人参	10	3
		玉ねぎ	20	4
		青ねぎ	3	3
	●	削り節	4	
	●	出し昆布	0.8	
	●	赤みそ	9	1
		米油	0.2	6
（揚）あじの南蛮だれかけ	▲	あじ（でん粉付き）	1切	1
		米油	6	6
		人参	3	3
		玉ねぎ	5	4
		ピーマン	5	3
	●	みりん	0.8	
		砂糖	4.5	5
	●	酢	4.5	
	●	濃口しょうゆ	4.5	
	●	でん粉	0.3	5
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
		人参	10	3
		にんにく	0.12	4
	●	酒	1.2	
	●	濃口しょうゆ	1.8	
		塩	0.12	
		こしょう	0.02	
		米油	0.2	6
大豆と昆布の手作りふりかけ	▲	大豆フレーク	3	1
	●	昆布	0.7	2
		砂糖	1	5
	●	濃口しょうゆ	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
	801	37.4	23.1	2.6	376	110	3.1	267	0.50	0.56	20	6.8

5月8日（金）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
黒糖パン	●	黒糖パン	1個	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
チリビーンズ		豚ひき肉	20	1
	●	大豆（レトルト）	20	1
		じゃがいも	50	5
		人参	15	3
		玉ねぎ	50	4
		エリンギ	15	4
	●	ポークスープ	5	
	●	トウバンジャン	0.1	
	●	トマトケチャップ	12	
	●	トマトソース	11	
	●	ウスターソース	2	
		塩	0.4	
		こしょう	0.025	
		米油	0.2	6
（揚）かぼちゃチーズフライ	▲	かぼちゃチーズフライ	1個	3
		米油	9	6
キャベツとハムのサラダ	●	ハム	15	1
		キャベツ	30	4
		人参	8	3
	▲	フレンチドレッシング	8	
ツナと人参の炒め物	●	まぐろ（レトルト）	15	1
		人参	25	3
	●	酒	0.8	
		砂糖	0.8	5
	●	濃口しょうゆ	1.2	
		米油	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
	872	35.2	34.4	3.7	387	122	5.9	520	0.67	0.67	46	13.6

5月11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
スタミナ炒め		豚肉	35	1
		キャベツ	55	4
		人参	20	3
		玉ねぎ	45	4
		エリンギ	10	4
		にら	10	3
		しょうが	0.1	4
		にんにく	0.2	4
		白いりごま	1	6
	●	トウバンジャン	0.2	
	●	コチジャン	0.5	
	●	酒	1	
		砂糖	3	5
	●	濃口しょうゆ	6	
		塩	0.2	
		こしょう	0.01	
	●	ごま油	0.5	6
		米油	0.2	6
（揚）ポークコロッケ	▲	ポークコロッケ	1個	5
		米油	9	6
ひじきの煮物	●	竹輪	8	1
		人参	8	3
		さやいんげん	5	3
		ひじき	1.8	2
	●	みりん	0.3	
		砂糖	2.1	5
	●	濃口しょうゆ	2.1	
		米油	0.1	6
あま夏みかん缶	●	あま夏みかん（缶）	35	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
	862	27.3	26.9	2.0	392	102	9.9	319	0.66	0.51	43	7.4

5月12日（火）八十八夜メニュー

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
豆腐のみそ汁	●	豆腐	25	1
		人参	10	3
		玉ねぎ	15	4
		青ねぎ	3	3
	●	わかめ	0.4	2
	●	削り節	4	
	●	出し昆布	0.8	
	●	赤みそ	9	1
（焼）さばのよしる干し	▲	さばのよしる干し	1切	1
		米油	0.2	6
豚肉とごぼうのあまから煮		豚肉	20	1
		ごぼう	20	4
		人参	7	3
		しめじ	7	4
		しょうが	0.7	4
	●	酒	1.4	
		砂糖	2	5
	●	濃口しょうゆ	2	
		塩	0.07	
		米油	0.2	6
昆布と抹茶のふりかけ	▲	昆布と抹茶のふりかけ	1袋	2
大根の浅づけ		大根	30	4
		とうがらし	0.01	
		砂糖	1.5	5
	●	酢	0.5	
		塩	0.3	

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
	808	33.2	27.6	2.7	565	220	2.8	232	0.49	0.64	11	4.0

5月13日（水）

献立名		食品名	重量(g)	食品群
アップルパン	●	アップルパン	1個	5
牛乳	○	牛乳	1本	2
アスパラガスのクリーム煮		鶏肉	25	1
		じゃがいも	30	5
		人参	25	3
		玉ねぎ	55	4
		マッシュルーム	5	4
		アスパラガス	10	3
	●	チキンスープ	10	
	●	バター（調理用）	1	6
	○	牛乳	25	2
		塩	0.9	
		こしょう	0.025	
		米油	0.2	6
	●	米粉	1.8	5
（揚）いかナゲット	▲	いかナゲット	3個	1
		米油	6	6
チンゲン菜とハムのソテー	●	ハム	10	1
		チンゲン菜	25	3
		人参	5	3
		玉ねぎ	15	4
	●	濃口しょうゆ	1.2	
		塩	0.1	
		こしょう	0.01	
		米油	0.1	6
ビーンズサラダ	●	まぐろ（レトルト）	8	1
	●	大豆（レトルト）	7	1
	●	むき枝豆（大豆）	3	4
		人参	8	3
		キャベツ	15	4
		砂糖	0.5	5
	●	酢	0.5	
		塩	0.05	
	●	マヨネーズ風ドレッシング	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
	867	35.0	39.5	3.5	385	106	2.6	430	0.46	0.65	33	9.1

5月14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
豚じゃが		豚肉	20	1
	●	糸こんにゃく	20	5
		じゃがいも	50	5
		人参	25	3
		玉ねぎ	50	4
	●	酒	1	
		砂糖	2.7	5
	●	濃口しょうゆ	6	
		米油	0.2	6
（焼）厚揚げのねぎソースかけ	●	厚揚げ	50	1
		米油	0.2	6
		白ねぎ	5	4
		しょうが	0.3	4
	●	みりん	0.4	
		砂糖	1	5
	●	濃口しょうゆ	2	
	●	でん粉	0.3	5
春雨サラダ	●	ささみ（レトルト）	10	1
	●	春雨	5	5
		きゅうり	20	4
		人参	8	3
		砂糖	1.1	5
	●	酢	1.7	
	●	濃口しょうゆ	1.7	
		塩	0.07	
		米油	0.7	6
ちりめんじゃこと小松菜の炒め物	▲	ちりめんじゃこ	3.5	2
		小松菜	25	3
		人参	5	3
		玉ねぎ	8	4
	●	濃口しょうゆ	1	
		塩	0.04	
		米油	0.1	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
	755	28.0	18.0	1.9	388	135	3.9	430	0.46	0.51	37	9.1

5月15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
ジュリエンヌスープ	●	ショルダーベーコン	15	1
		人参	15	3
		玉ねぎ	30	4
	●	ポークスープ	5	
	●	出し昆布	0.8	
	●	薄口しょうゆ	3.5	
		塩	0.2	
		こしょう	0.03	
		米油	0.2	6
（揚）鶏肉のから揚げ		鶏肉	60	1
		しょうが	0.65	4
	●	酒	2.7	
	●	濃口しょうゆ	3.5	
	●	でん粉	10	5
		米油	6	6
春野菜とクイッティオのカレーソテー		豚肉	5	1
	▲	クイッティオ	6	5
		人参	5	3
		玉ねぎ	10	4
		キャベツ	10	4
		アスパラガス	5	3
		とうもろこし	5	4
	●	カレー粉	0.06	
	●	酒	1	
	●	濃口しょうゆ	1	
		塩	0.3	
		こしょう	0.02	
		米油	0.2	6
大根のサラダ		大根	25	4
		人参	8	3
		きゅうり	8	4
		砂糖	0.6	5
	●	酢	0.6	
	●	薄口しょうゆ	0.6	
		塩	0.15	
		こしょう	0.01	
		米油	0.6	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
	795	26.3	26.7	2.6	271	81	1.6	307	0.42	0.48	17	3.2

5月18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
牛どん		牛肉	40	1
	●	糸こんにゃく	30	5
		人参	15	3
		玉ねぎ	65	4
		青ねぎ	10	3
		しょうが	0.5	4
	●	酒	1.5	
		砂糖	4	5
	●	濃口しょうゆ	7	
		米油	0.2	6
（焼）お好み焼き	▲	お好み焼き	1個	5
		米油	0.2	6
	●	とんかつソース	5	
野菜炒め		豚肉	10	1
		キャベツ	30	4
		人参	10	3
		にら	5	3
	●	酒	0.7	
	●	みりん	0.7	
	●	濃口しょうゆ	1.8	
		塩	0.15	
		こしょう	0.01	
		米油	0.2	6
ツナとブロッコリーのサラダ	●	まぐろ（レトルト）	10	1
		ブロッコリー	25	3
		とうもろこし	5	4
	●	中華ドレッシング	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
	802	29.9	24.5	2.7	321	84	3.1	302	0.43	0.53	48	6.1

5月19日（火）食育の日「静岡県の食べ物」

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
おざく	●	うす揚げ	8	1
	●	つきこんにゃく	10	5
		里いも	10	5
		人参	10	3
		大根	10	4
		青ねぎ	3	3
	●	削り節	4	
	●	出し昆布	0.8	
	●	みりん	0.5	
	●	薄口しょうゆ	4	
		塩	0.2	
（揚）かつおフライのソースかけ	▲	かつおフライ	1個	1
		米油	9	6
	●	とんかつソース	6	
抹茶プリン	▲	抹茶プリン	1個	5
たけのこと豚肉のしぐれ煮		豚肉	17	1
	●	たけのこ（水煮）	17	4
		さやいんげん	4	3
		しょうが	0.25	4
	●	みりん	0.9	
		砂糖	1.6	5
	●	濃口しょうゆ	2.2	
		米油	0.2	6
	●	でん粉	0.1	5
手作り牛ひじきふりかけ		牛ひき肉	15	1
		ひじき	1	2
	●	酒	0.5	
	●	みりん	1	
		砂糖	1	5
	●	薄口しょうゆ	1.5	
		米油	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
	854	30.3	28.0	2.8	453	148	12.7	169	0.39	0.47	7	5.3

中学校給食予定献立表

令和8年（2026年）5月（A献立）

庄内さくら学園（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。

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
5月20日（水）	コッペパン	●	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	●	ウインナーソーセージ（輪切り）	10	1
			じゃがいも	30	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	15	4
			パセリ	0.01	3
		●	コンソメ	2.5	
		○	牛乳	30	2
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
		●	米粉	3	5
	（揚）お魚フライ	▲	お魚フライ	1個	1
			米油	9	6
	鶏肉とコーンの炒め物		鶏肉	15	1
			人参	5	3
			玉ねぎ	25	4
			とうもろこし	15	4
			にんにく	0.1	4
		●	濃口しょうゆ	1.2	
			塩	0.2	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	チョコレートクリーム	●	チョコレートクリーム	1袋	6
	りんご缶	●	りんご（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
	865	31.6	33.3	3.5	510	89	4.9	221	0.39	0.56	20	8.1

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
5月21日（木）	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
			しょうが	1	4
			にんにく	0.2	4
		●	赤みそ	8	1
		●	トウバンジャン	0.09	
		●	トマトケチャップ	5.7	
		●	酒	1	
		●	濃口しょうゆ	1.1	
			塩	0.1	
			こしょう	0.025	
			米油	0.2	6
	人参しゅうまい	▲	人参しゅうまい	2個	1
	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	25	4
			人参	8	3
			玉ねぎ	15	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
	マッシュポテト		じゃがいも	40	5
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	

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
	867	31.2	27.1	2.7	362	161	4.0	380	0.49	0.49	24	9.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
5月22日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	豚肉とキャベツのスープ		豚肉	15	1
			人参	5	3
			玉ねぎ	15	4
			キャベツ	30	4
			にんにく	0.1	4
		●	ポークスープ	5	
		●	濃口しょうゆ	1.6	
			塩	0.6	
			こしょう	0.025	
			米油	0.2	6
	（揚）大豆とごぼうのミンチカツ	▲	大豆とごぼうのミンチカツ	1個	1
			米油	9	6
	こんにゃくと鶏肉の炒め物		鶏肉	20	1
		●	つきこんにゃく	30	5
			さやいんげん	8	3
		●	みりん	1	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	1.8	
			塩	0.1	
			米油	0.2	6
	小松菜の和え物	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			小松菜	30	3
			人参	5	3
			砂糖	0.5	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
	793	29.1	28.1	1.9	498	88	5.9	245	0.45	0.50	29	4.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
5月25日（月）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	タッカルビ		鶏肉	40	1
		▲	トッポギ	20	5
			人参	15	3
			玉ねぎ	40	4
			キャベツ	45	4
			白ねぎ	10	4
		●	コチジャン	2.5	
			砂糖	3	5
		●	濃口しょうゆ	6	
			米油	0.2	6
		●	でん粉	1	5
	（揚）春巻き	▲	春巻き	1個	1
			米油	5	6
	チンゲン菜のオイスターソース炒め		豚肉	10	1
			チンゲン菜	35	3
			人参	10	3
			しょうが	0.5	4
		●	中華だし	0.5	
		●	オイスターソース	1.5	
			砂糖	1	5
		●	濃口しょうゆ	0.3	
			米油	0.2	6
	こんにゃく寒天とわかめのサラダ		人参	8	3
			きゅうり	10	4
		●	わかめ	0.3	2
		▲	こんにゃく寒天	0.4	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
	842	26.4	25.5	2.6	322	84	3.6	420	0.42	0.49	40	6.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
5月26日（火）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	厚揚げのみそ汁	●	厚揚げ	25	1
			玉ねぎ	20	4
			小松菜	20	3
			青ねぎ	3	3
		●	削り節	4	
		●	出し昆布	0.8	
		●	赤みそ	9	1
	（焼）さわらのゆずしょうゆかけ		さわら	1切	1
			米油	0.2	6
			ゆず果汁	1.5	4
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	2	
		●	でん粉	0.3	5
	筑前煮		鶏肉	20	1
			大根	15	4
			人参	10	3
		●	れんこん（水煮）	10	4
		●	削り節	0.8	
		●	みりん	4.5	
			砂糖	1.5	5
		●	濃口しょうゆ	3.5	
			米油	0.2	6
	もやしの炒め物		豚肉	10	1
			もやし	25	4
			人参	5	3
			にら	3	3
		●	薄口しょうゆ	0.3	
			塩	0.25	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	すりおろしりんごゼリー	●	すりおろしりんごゼリー	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
	789	38.9	21.4	2.5	404	126	6.2	264	0.41	0.68	32	3.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
5月27日（水）	コッペパン	●	コッペパン	1個	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	ミネストローネ	●	ショルダーベーコン	10	1
		●	ツイストマカロニ	5	5
			じゃがいも	25	5
			人参	10	3
			玉ねぎ	20	4
			パセリ	0.01	3
		●	ポークスープ	5	
			トマトジュース	30	3
		●	トマトソース	10	
			砂糖	0.2	5
		●	濃口しょうゆ	1.6	
			塩	0.45	
			こしょう	0.025	
			米油	0.2	6
	（揚）さけフライ	▲	さけフライ	1個	1
			米油	9	6
	鶏肉とキャベツのソテー		鶏肉	10	1
			キャベツ	30	4
			人参	10	3
		●	薄口しょうゆ	1.2	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
			米油	0.2	6
	かぼちゃのサラダ		かぼちゃ	25	3
			玉ねぎ	15	4
		●	りんご酢	0.7	
			塩	0.15	
			こしょう	0.01	
		●	マヨネーズ風ドレッシング	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
	808	33.9	30.2	3.3	339	88	1.9	315	0.43	0.59	37	8.4

実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
5月28日（木）	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
			しょうが	0.5	4
			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	
		●	チャツネ	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	
			米油	0.2	6
	（揚）とんかつ	▲	とんかつ	2個	1
			米油	9	6
	野菜のドレッシング和え		もやし	25	4
			きゅうり	10	4
			人参	8	3
			とうもろこし	10	4
		●	和風ドレッシング	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
	846	28.6	24.6	2.3	272	88	2.4	294	0.73	0.51	28	9.0

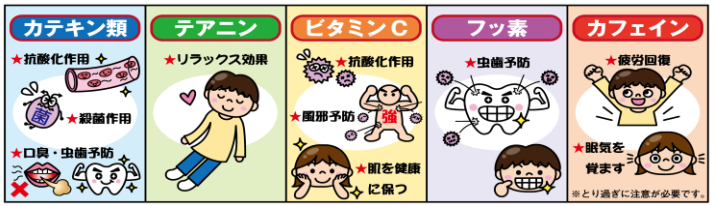
実施日	献立名		食品名	重量(g)	食品群
5月29日（金）	ごはん		米	100	5
	牛乳	○	牛乳	1本	2
	チンゲン菜のスープ		豚肉	10	1
			チンゲン菜	20	3
			人参	10	3
			玉ねぎ	15	4
			えのきだけ	5	4
		●	ポークスープ	5	
		●	出し昆布	0.8	
		●	薄口しょうゆ	4	
			塩	0.2	
			こしょう	0.025	
			米油	0.2	6
	（焼）鶏肉の黒こしょう焼き		鶏肉	2切	1
		●	酒	0.25	
			塩	0.3	
			あらびき黒こしょう	0.15	
			米油	0.2	6
	バジルスパゲティ	●	ショルダーベーコン	10	1
		●	スパゲティ	10	5
			玉ねぎ	25	4
			にんにく	0.07	4
		▲	バジルペースト	3	
			塩	0.2	
			こしょう	0.02	
			米油	0.2	6
	ツナと玉ねぎのサラダ	●	まぐろ（レトルト）	10	1
			人参	5	3
			玉ねぎ	20	4
			キャベツ	5	4
			砂糖	1.1	5
		●	酢	1.1	
		●	薄口しょうゆ	0.9	
			塩	0.1	
			こしょう	0.01	
	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
	755	33.2	23.6	2.6	283	84	2.0	259	0.45	0.52	16	2.6

新茶の季節です！

５月２日は八十八夜です。立春（２月４日ごろ）から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜～♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？

お茶に含まれる成分と健康効果



出典：月刊「学校給食」