



# 中学校給食予定献立表

## 令和8年(2026年)5月(B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、おもに脂肪や血液になる食品
- ◆2群・・・カルシウムが多く、骨や歯をつくる食品
- ◆3群・・・色の濃い野菜でタンパク質、ミネラルが多い食品
- ◆4群・・・色の薄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・・・油脂食品で脂質が多い食品

材料および献立名は都合により変更することがあります。

実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	実施日	献立名	食品名	重量(g)	食品群	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	(水)	ごはん	米	100	5	(火)	ごはん	米	100	5	(火)	ごはん	米	100	5				
		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2		牛乳	○牛乳	1本	2	牛乳	○牛乳	1本	2
		じゃがいもミルクスープ	●ウインナーソーセージ(輪切り)	10	1		豚ひき肉	20	1	豚肉		15	1	タッカルビ	○牛乳		40	1	厚揚げのみそ汁	●厚揚げ	25	1		
			●じゃがいも	30	5		●厚揚げ	60	1	人参		20	5		▲トッポキ		20	5		●玉ねぎ	20	4		
			人参	10	3		玉ねぎ	25	3	玉ねぎ		15	4		玉ねぎ		15	3		●小松菜	20	3		
			玉ねぎ	15	4		ハセリ	2.5	0.1	にんじん		30	4		人参		40	4		●青ねぎ	2	3		
			●コンメ	30	3		●おろしにんにく	0.2	4	●ポークスープ		10	4		●キャベツ		15	4		●刺身節	2	3		
			○牛乳	30	2		●おろししょうが	0.2	4	●漬口しょうゆ		1.6	5		●白ねぎ		10	4		●出し昆布	0.5	5		
			塩	0.1	2		●おろしにんにく	0.2	4	塩		0.6	5		●コチジャン		2.5	5		●赤みそ	3.8	1		
			こししょう	0.01	0.09		●赤みそ	8	1	こししょう		0.025	6		●砂糖		3	5		●白みそ	3.8	1		
			なたね油	0.2	6		●トウバンジャン	0.09	5	なたね油		0.2	6		●漬口しょうゆ		6	5		●さわら	1	1		
			●米粉	3	5		●トマテチャップ	5.7	6	●酒		1	5		●でん粉		1	5		●なたね油	0.2	6		
	(揚)お魚フライ	▲お魚フライ	1個	1	●漬口しょうゆ	1.1	5	(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		●春巻き	1個	1		ゆず果汁	1.5	4					
	鶏肉とコーンの炒め物	●鶏肉	9	6	塩	0.1	0.025	鶏肉	20	1		●鶏肉	5	6		砂糖	1.5	5						
		●人参	15	1	こししょう	0.025	6	●つくねにんじやく	30	5		●チンゲン菜	10	1		●漬口しょうゆ	2	2						
		●玉ねぎ	25	4	●でん粉	1.7	5	●さやいんげん	8	3		●チンゲン菜	35	3		●人参	20	1						
		●どうもろこし	15	4	●人参	8	3	●みりん	1	5		●砂糖	10	3		●大根	15	4						
		●おろしにんにく	0.1	4	▲人参しゆまい	2	1	●砂糖	1	5		●おろししょうが	0.5	4		●人参	10	3						
		●漬口しょうゆ	1.2	5	●さきみ(レトルト)	10	1	●中巻だし	1.8	5		●オイスターソース	1.5	5		●れんこん(水煮)	10	4						
		塩	0.2	6	ごぼう	25	4	●砂糖	0.1	5		●砂糖	1	5		●みりん	4.5	5						
		こししょう	0.01	0.01	人参	8	3	なたね油	0.2	6		●漬口しょうゆ	0.3	6		●砂糖	1.5	5						
		チョコレートクリーム	●チョコレートクリーム	15	6	玉ねぎ	15	4	●まぐろ(レトルト)	10	1		●なたね油	0.2	6		●漬口しょうゆ	3.5	5					
		りんご缶	●りんご(缶)	30	4	塩すりこぎ	1	6	小松菜	30	3		●なたね油	8	3		●鶏肉	10	1					
						●マヨネーズ風ドレッシング	7	6	砂糖	5	5		●人参	20	1		●もやし	25	4					
						●じゃがいも	40	5	●砂糖	0.5	5		●きゅうり	10	4		●人参	5	3					
						塩	0.15	5	●漬口しょうゆ	1.5	5		▲わかめ	0.3	2		●にら	3	3					
						こししょう	0.01	0.01					▲ごんにやく寒天	0.4	2		●薄口しょうゆ	0.3	6					
													▲かんづつドレッシング	6	6		塩	0.25	6					
																	こししょう	0.01	0.01					
																	なたね油	0.2	6					
																	すりおろしりんごゼリー	1個	5					

### 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日目の日あたり、霜が降りなくなり気候が安定する数えて、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。八十八日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

<h4>カテキン類</h4> <p>★抗酸化作用</p> <p>★殺菌作用</p> <p>★口臭・虫歯予防</p>	<h4>テアニン</h4> <p>★リラックス効果</p> <p>★腸胃予防</p> <p>★眼を健康に保つ</p>	<h4>ビタミンC</h4> <p>★抗酸化作用</p> <p>★虫歯予防</p>	<h4>フッ素</h4> <p>★虫歯予防</p>	<h4>カフェイン</h4> <p>★疲労回復</p> <p>★眠気を覚ます</p>
---	--	---	---------------------------	--

※とり過ぎに注意が必要です。