



# 学校給食予定献立表

## 令和8年(2026年)5月

庄内よつば学園(後期課程)  
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「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「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…穀類や豆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わることがあります。

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)	ごはん 牛乳 お魚そぼろ ふきとつくね団子のすまし汁	●米 100 3 ○牛乳 115 2 ▲お魚そぼろ 15 2 ●つくね団子(ノンフライ) 36 1 ●うす揚げ 6 1 人參 6 5 玉ねぎ 18 6 ▲ふき(水煮) 12 4 ●だしパック 2.4 1 ●しょうゆ 0.72 4 塩 0.12 4 太刀魚 1 1 レモン果汁 1.2 4 砂糖 1.8 3 ●しょうゆ 1.8 3 ●でん粉 0.36 3 ●焼き豚 12 1 人參 6 5 もやし 30 4 三度豆 6 3 白すりごま 1.8 6 砂糖 2.4 3 ●酢 2.4 4 ●しょうゆ 2.4 4 ●ごま油 0.12 4	5月21日(木)	米粉豆乳パン1個 レタスと春雨のスープ	●米粉豆乳パン1個 1 3 ○牛乳 115 2 ●豚肉 12 1 ●春雨 2.4 5 人參 12 5 玉ねぎ 18 6 レタス 24 6 白ねぎ 3.6 6 ●ポークスープ 6 6 塩 0.72 4 こしょう 0.03 1 ●しょうゆ 1.92 4 なたね油 0.12 4 ●ごま油 0.36 4 鶏肉 72 1 ●ソテーオニオン 6 4 ●赤ワイン 1.2 3 砂糖 0.96 3 ●しょうゆ 1.8 3 ●でん粉 0.36 3 ●ウインナーソーセージ 18 1 玉ねぎ 18 6 とうもろこし 18 4 塩 0.18 4 なたね油 0.12 4	5月22日(金)	ごはん 牛乳 米粉チキンカレーライス	●米 100 3 ○牛乳 115 2 ○鶏肉 24 1 人參 24 5 玉ねぎ 72 6 じゃがいも 60 3 つちしょうが 0.6 6 おろしにんにく 0.36 4 ●ソテーオニオン 3.6 4 おろししょうが 6 4 ●チキンスープ 6 4 ●チャツネ 6 5 米粉 4.8 5 ●殺菌カレー粉 0.36 3 ターメリック 0.18 3 ●トマトケチャップ 4.8 3 ●赤ワイン 1.2 3 ●ウスターソース 1.2 3 ●とんかつソース 1.2 3 ●しょうゆ 3 3 塩 0.96 3 こしょう 0.03 1 なたね油 0.12 4 ▲ミンチカツ 1 1 なたね油 9 4 ●アロエ(レトルト) 24 4 ▲みかん(レトルト) 24 6 ▲黄桃(レトルト) 24 4	5月26日(月)	ごはん 牛乳 海苔の佃煮 切干大根のみそ汁	●米 100 3 ○牛乳 115 2 ▲海苔のつくだ煮 1.5 2 人參 12 1 切干大根 3.6 1 玉ねぎ 2.4 6 人參 12 5 玉ねぎ 30 6 青ねぎ 6 5 ●素干し粉 0.48 2 ●みそ 9 1 なたね油 0.12 4 さわら 1 1 ゆず果汁 1.2 4 砂糖 1.8 3 ●しょうゆ 1.8 3 ●でん粉 0.36 3 豚肉 12 1 人參 6 5 ごぼう 6 6 もやし 12 4 ▲平天ぷら 7.2 1 ▲糸こんにゃく 12 5 砂糖 1.8 3 ●しょうゆ 3 3 ●酒 0.6 6 ●みりん 0.6 6 なたね油 0.12 4	5月26日(火)	アップルパン1個 牛乳 クリームスーパゲティ 切干大根のみそ汁 (焼)さわらのゆずしょうゆかけ うらかみそぼろ	●アップルパン 1 1 ○牛乳 115 2 ○鶏肉 18 1 ●スバゲティ 12 5 人參 6 5 玉ねぎ 24 6 ブラウンマッシュルーム 6 6 エリンギ 6 6 ●チキンスープ 9.6 6 なたね油 2.4 5 ○米粉 24 2 ▲バター 1.2 6 塩 0.72 6 こしょう 0.03 1 なたね油 0.12 4 ▲ピーマン肉づつめフライ(ソース クラス1本) 1 1 ●中濃ソース(クラス1本) 4 4 ●ハム 12 1 キャベツ 24 6 人參 6 5 とうもろこし 6 4 ●コーンドレッシング 6 6					
栄養価	エネルギー kcal 814 たんぱく質 g 35.2 脂質 g 29.4 炭水化物 g 446 食塩相当量 mg 103 ビタミンA μg 204 ビタミンB1 mg 0.35 ビタミンB2 mg 0.48 ビタミンC mg 7 食物繊維 g 3.0	栄養価	エネルギー kcal 720 たんぱく質 g 40.3 脂質 g 28.0 炭水化物 g 31.1 食塩相当量 mg 72 ビタミンA μg 191 ビタミンB1 mg 0.47 ビタミンB2 mg 0.54 ビタミンC mg 11 食物繊維 g 3.1	栄養価	エネルギー kcal 871 たんぱく質 g 27.4 脂質 g 23.5 炭水化物 g 2.4 食塩相当量 mg 89 ビタミンA μg 4.7 ビタミンB1 mg 270 ビタミンB2 mg 0.41 ビタミンC mg 0.45 食物繊維 g 80 9.3	栄養価	エネルギー kcal 716 たんぱく質 g 34.6 脂質 g 18.3 炭水化物 g 2.4 食塩相当量 mg 316 ビタミンA μg 101 ビタミンB1 mg 2.6 ビタミンB2 mg 0.35 ビタミンC mg 0.66 食物繊維 g 10 3.6	栄養価	エネルギー kcal 829 たんぱく質 g 32.2 脂質 g 30.4 炭水化物 g 3.1 食塩相当量 mg 344 ビタミンA μg 83 ビタミンB1 mg 1.8 ビタミンB2 mg 0.48 ビタミンC mg 0.63 食物繊維 g 29 5.7										
5月27日(水)	ごはん 牛乳 五目汁	●米 100 3 ○牛乳 115 2 ●鶏肉 18 1 ●板こんにゃく 12 5 人參 12 5 玉ねぎ 18 6 三つ葉 3.6 5 しめじ 6 6 ●だしパック 2.4 1 ●しょうゆ 1.8 3 塩 0.72 4 なたね油 0.12 4 (焼)えんどう豆のかき揚げ えんどう豆 12 6 人參 6 5 玉ねぎ 24 6 竹輪 6 1 ○小麦粉 7.2 3 ●でん粉 7.2 3 塩 0.024 4 なたね油 6 4 含むき肉 18 1 切干大根 3.6 6 人參 8.4 5 白ねぎ 6 6 つちしょうが 0.12 6 おろしにんにく 0.12 4 ●みそ 3.6 1 はちみつ 2.4 5 ●酒 2.4 4 ●しょうゆ 1.2 3 なたね油 0.12 4	5月28日(木)	コッペパン1個 牛乳 チリビーンズ	●コッペパン 1 1 ○牛乳 115 2 ●豚肉 24 1 大豆(レトルト) 18 1 じゃがいも 48 3 人參 18 5 玉ねぎ 60 6 エリンギ 12 6 ●ポークスープ 6 6 ●トマトソース 13.2 6 ●トマトケチャップ 0.06 1 ウスターソース 2.4 4 塩 0.48 3 こしょう 0.03 1 なたね油 0.12 4 ▲鶏と野菜のフリッター 3 1 なたね油 9 4 ●ハム 12 1 玉ねぎ 12 6 チンゲン菜 30 5 とうもろこし 6 4 ●酢 1.2 3 塩 0.24 3 砂糖 0.72 3 なたね油 1.8 4	5月29日(金)	ごはん 牛乳 納豆(直送) はつと汁	●米 100 3 ○牛乳 115 2 ▲納豆(直送) 1 1 ●豚肉 6 1 油ふ 3.6 6 人參 24 5 玉ねぎ 24 6 しめじ 6 6 青ねぎ 6 5 ●だしパック 2.4 1 ●しょうゆ 1.8 3 塩 0.72 4 なたね油 0.12 4 ▲じゃこ天 1 1 牛肉 12 1 三度豆 6 3 竹輪 3.6 1 ●ひじき(レトルト) 6 5 ●だしパック 1.8 3 ●酒 1.2 3 砂糖 1.8 3 ●しょうゆ 3 3 なたね油 0.12 4	(焼)じゃこ天 牛肉とひじきの炒め煮										
栄養価	エネルギー kcal 719 たんぱく質 g 24.5 脂質 g 19.3 炭水化物 g 20 食塩相当量 mg 293 ビタミンA μg 80 ビタミンB1 mg 2.0 ビタミンB2 mg 0.283 ビタミンC mg 0.36 食物繊維 g 0.46 12 4.8	栄養価	エネルギー kcal 889 たんぱく質 g 37.9 脂質 g 38.6 炭水化物 g 3.6 食塩相当量 mg 373 ビタミンA μg 112 ビタミンB1 mg 9.1 ビタミンB2 mg 0.64 ビタミンC mg 0.60 食物繊維 g 34 11.2	栄養価	エネルギー kcal 754 たんぱく質 g 33.1 脂質 g 18.9 炭水化物 g 3.0 食塩相当量 mg 341 ビタミンA μg 106 ビタミンB1 mg 2.6 ビタミンB2 mg 0.21 ビタミンC mg 0.57 食物繊維 g 7 5.6														



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。  
5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

**朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。**

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！  
食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。

**食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。**

