小学校給食予定献立表

令和8年（2026年）5月（A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「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
■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。

5月1日（金）こどもの日メニュー

	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
	ごはん	● こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	しろみざかなだんごのすましじる	▲ しろみざかなだんご	30	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	25	緑
		あおねぎ	5	緑
		だしこんぶ	0.2	
		● だしパック	2	
		● しょうゆ	1.5	
		しお	0.6	
	（焼）こどものひハンバーグ（ケチャップ　クラス1本）	▲ こどものひハンバーグ	1こ	赤
		● トマトケチャップ（クラス1本）	4	
	ぶたにくとピーマンのオイスターソースいため	ぶたにく	20	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）	1	
		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
	かしわもち(直送)	▲ かしわもち	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
	676	26.6	17.1	2.2	395	83	7.0	168	0.42	0.44	14	4.6

5月7日（木）八十八夜メニュー

	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
	コッペパン1こ	● コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	オニオンスープ	とりにく	10	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
	（揚）にくだんごのてりやき	▲ にくだんご（フライずみ）	60	赤
		なたねあぶら	6	黄
		さとう	1	黄
		● みりん	0.8	
		● しょうゆ	1.5	
		● でんぷん	0.3	黄
	マカロニソテー（ドレッシング　クラス1本）	● まぐろ(レトルト)	10	赤
		▲ ツイストマカロニ	8	黄
		にんじん	10	緑
		キャベツ	15	緑
		しお	0.05	
		なたねあぶら	0.1	黄
		▲ サウザンアイランドドレッシング（クラス1本）	5	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
	673	27.0	28.2	2.7	410	96	12.2	248	0.27	0.47	17	4.9

5月8日（金）

	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
	ごはん	● こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	にくうどんじる	ぎゅうにく	10	赤
		● うすあげ	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	1.6	
	（焼）さばのしおやき	さば	1きれ	赤
		しお	0.1	
	ささみときゅうりのすのもの	● ささみ(レトルト)	15	赤
		もやし	15	緑
		きゅうり	15	緑
		さとう	1.5	黄
		● す	2	
		● しょうゆ	2	
		しお	0.05	

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
	644	25.6	26.2	1.7	272	68	1.5	177	0.26	0.54	9	2.0

5月11日（月）

	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
	ごはん	● こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	とうふいりごまとうにゅうスープ	とりにく	10	赤
		● とうふ	20	赤
		にんじん	5	緑
		▲ たけのこ（水煮）	5	緑
		しめじ	5	緑
		しろねぎ	10	緑
		つちしょうが	0.5	緑
		▲ とうにゅう	10	赤
		● チキンスープ	8	
		しろすりごま	0.5	黄
		ねりごま	4	黄
		● しょうゆ	0.9	
		しお	0.9	
		こしょう	0.025	
		● ごまあぶら	0.3	黄
		なたねあぶら	0.1	黄
	シュウマイ	▲ ポークシュウマイ	2こ	赤
	ひきにくとやさいのチャプチェ	あいびきにく	15	赤
		● はるさめ	3	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	25	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
		● さけ（酒）	1	
		さとう	1.2	黄
		● しょうゆ	3	
		しお	0.1	
		こしょう	0.02	
		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
	575	22.3	18.2	2.1	285	88	2.0	152	0.34	0.41	6	2.5

5月12日（火）

	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
	コッペパン1こ	● コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	タルタルソース	▲ タルタルソース	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）サーモンフライ	▲ サーモンフライ	1こ	赤
		なたねあぶら	7.5	黄
	ピヨピヨサラダ	● ささみ(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	
		オリーブあぶら	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
	659	27.9	27.3	2.8	300	70	1.2	227	0.37	0.52	13	5.6

5月13日（水）

	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
	チャーハン	● こめ	65	黄
		▲ チャーハンのもと	18.6	
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	わかめスープ	ぶたにく	10	赤
		にんじん	8	緑
		たまねぎ	25	緑
		▲ たけのこ（水煮）	5	緑
		えのきたけ	5	緑
		わかめ(国東市)	0.5	赤
		● ポークスープ	5	
		● 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）ぼうぎょうざ	▲ ぼうぎょうざ	1こ	赤
		なたねあぶら	4	黄
	バンバンジー	● ささみ(レトルト)	15	赤
		きゅうり	15	緑
		にんじん	3	緑
		もやし	10	緑
		ねりごま	0.5	黄
		しろすりごま	1	黄
		● トウバンジャン	0.04	
		さとう	1	黄
		● す	1	
		● しょうゆ	1	
		● ごまあぶら	0.8	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
	600	21.3	24.2	2.9	274	66	2.2	198	0.33	0.41	11	3.1

5月14日（木）

	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
	コッペパン1こ（セルフホットドック）	● コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	アスパラガスのクリームに	とりにく	20	赤
		じゃがいも	25	黄
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	50	緑
		グリーンアスパラガス	10	緑
		ブラウンマッシュルーム	5	緑
		● チキンスープ	8	
		こめこ	1.5	黄
		▲ バター	1	黄
		○ ぎゅうにゅう	20	赤
		しお	0.8	
		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ぽん	赤
	キャベツのカレーソテー	キャベツ	30	緑
		とうもろこし	10	緑
		● さっきんカレーこ	0.15	
		● しょうゆ	0.5	
		しお	0.15	
		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
	538	26.9	20.0	2.8	326	71	1.4	245	0.47	0.58	30	6.2

5月15日（金）

	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
	ごはん	● こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	あつあげのみそしる	● あつあげ(角切り)	30	赤
		たまねぎ	15	緑
		にんじん	10	緑
		あおねぎ	5	緑
		しめじ	5	緑
		だしこんぶ	0.2	
		● だしパック	2	
		● みそ	7.5	赤
	（揚）かつおのごまがらめ	かつお	50	赤
		つちしょうが	1	緑
		● さけ（酒）	2	
		● しょうゆ	0.5	
		● でんぷん	8	黄
		なたねあぶら	5	黄
		しろいりごま	1	黄
		さとう	1	黄
		● しょうゆ	1	
	わかたけに	とりにく	10	赤
		にんじん	5	緑
		▲ たけのこ（水煮）	15	緑
		わかめ(冷凍)	10	赤
		● みりん	1	
		● さけ（酒）	1	
		さとう	2	黄
		● しょうゆ	2.5	
		しお	0.1	
		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
	643	31.9	20.1	1.9	310	116	2.7	199	0.30	0.50	6	2.9

5月18日（月）

	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
	ごはん	● こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	セルフケチャップライス	とりにく	25	赤
		にんじん	20	緑
		たまねぎ	60	緑
		ブラウンマッシュルーム	10	緑
		ピーマン	10	緑
		▲ バター	1.5	黄
		● トマトケチャップ	25	
		● さけ（酒）	0.8	
		しお	0.3	
		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
	バジルポテト	● ウインナーソーセージ	5	赤
		じゃがいも	25	黄
		キャベツ	10	緑
		とうもろこし	3	緑
		▲ バジルペースト	1	
		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
	687	25.0	25.5	2.1	267	75	1.4	244	0.32	0.46	32	5.2

5月19日（火）

	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
	コッペパン1こ	● コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ぽん	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	0.8	
		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(かぼちゃ)	1こ	黄
	ベーコンとアスパラガスのソテー	● バラベーコン	10	赤
		たまねぎ	20	緑
		グリーンアスパラガス	10	緑
		とうもろこし	5	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
		しお	0.1	
		● しょうゆ	0.5	
		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
	565	21.3	22.8	2.4	384	60	5.8	173	0.28	0.45	10	4.9

小学校給食予定献立表

令和8年（2026年）5月（A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「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
■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20日（水）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	おさかなそぼろ	▲おさかなそぼろ	1ふくろ	赤
	ふきとつくねだんごのすましじる	▲つくねだんご(ノンフライ)	30	赤
		●うすあげ	5	赤
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	15	緑
		▲ふき(水煮)	10	緑
		●だしパック	2	
		●しょうゆ	1.5	
		しお	0.6	
	(焼)たちうおのレモンしょうゆかけ	たちうお	1きれ	赤
		レモンかじゅう	1	緑
		さとう	1.5	黄
		●しょうゆ	1.5	
		●でんぷん	0.3	黄
	もやしのごまずあえ	●やきぶた	10	赤
		にんじん	5	緑
		もやし	25	緑
		さんどまめ	5	緑
		しろすりごま	1.5	黄
		さとう	2	黄
		●す	2	
		●しょうゆ	2	
		●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
	635	28.5	23.7	2.5	429	85	1.6	179	0.29	0.44	6	2.4

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
5月21日（木）	こめことうにゅうパン1こ	●こめことうにゅうパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	レタスとはるさめのスープ	ぶたにく	10	赤
		●はるさめ	2	黄
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	15	緑
		レタス	20	緑
		しろねぎ	3	緑
		●ポークスープ	5	
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		●しょうゆ	1.6	
		なたねあぶら	0.1	黄
		●ごまあぶら	0.3	黄
	(焼)とりにくのオニオンソースかけ	とりにく	60	赤
		●ソテードオニオン	5	緑
		●あかワイン	1	
		さとう	0.8	黄
		●しょうゆ	1.5	
		●でんぷん	0.3	黄
	ウインナーとコーンのソテー	●ウインナーソーセージ	15	赤
		たまねぎ	15	緑
		とうもろこし	15	緑
		しお	0.15	
		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
	583	33.3	23.8	2.4	257	60	1.3	172	0.41	0.51	10	2.3

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
5月22日（金）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	こめこチキンカレーライス	とりにく	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	5	緑
		●チキンスープ	10	
		●チャツネ	5	黄
		こめこ	4	黄
		●さっきんカレーこ	0.3	
		ターメリック	0.15	
		●トマトケチャップ	4	
		●あかワイン	1	
		●ウスターソース	1	
		●とんかつソース	1	
		●しょうゆ	2.5	
		しお	0.8	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)ミンチカツ	▲ミンチカツ	1こ	赤
		なたねあぶら	6	黄
	アロエいりフルーツミックス	●アロエ(レトルト)	20	緑
		▲みかん(レトルト)	20	緑
		●おうとう(レトルト)	20	緑

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
	673	22.0	18.7	1.9	272	73	3.4	237	0.33	0.42	66	7.6

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
5月25日（月）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	きりぼしだいこんのみそしる	とりにく	10	赤
		●うすあげ	3	赤
		きりぼしだいこん	2	緑
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	25	緑
		あおねぎ	5	緑
		●にぼしこ	0.4	赤
		●みそ	7.5	赤
		なたねあぶら	0.1	黄
	(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
	うらかみそぼろ	ぶたにく	10	赤
		にんじん	5	緑
		ごぼう	5	緑
		もやし	10	緑
		▲ひらてんぷら	6	赤
		▲いとこんにゃく	10	
		さとう	1.5	黄
		●しょうゆ	2.5	
		●さけ(酒)	0.5	
		●みりん	0.5	
		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
	547	27.0	15.5	1.8	297	80	2.0	197	0.30	0.54	9	2.9

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
5月26日（火）	アップルパン1こ	●アップルパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	クリームスープスパゲティ	とりにく	15	赤
		●スパゲティ	10	黄
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	20	緑
		ブラウンマッシュルーム	5	緑
		エリンギ	5	緑
		●チキンスープ	8	
		こめこ	2	黄
		○ぎゅうにゅう	20	赤
		▲バター	1	黄
		しお	0.6	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)ピーマンにくづめフライ(ソース　クラス1本)	▲ピーマンにくづめフライ	1こ	赤
		なたねあぶら	7.5	黄
		●ちゅうのうソース(クラス1本)	4	
	コールスローサラダ	●ハム	10	赤
		キャベツ	20	緑
		にんじん	5	緑
		とうもろこし	5	緑
		●コーンドレッシング	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
	674	26.7	26.1	2.6	318	72	1.4	175	0.41	0.56	22	4.5

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
5月27日（水）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	ごもくじる	とりにく	15	赤
		●いたこんにゃく	10	
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	15	緑
		みつば	3	緑
		しめじ	5	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)えんどうまめのかきあげ	えんどうまめ	10	緑
		にんじん	5	緑
		たまねぎ	20	緑
		●ちくわ	5	赤
		○こむぎこ	6	黄
		●でんぷん	6	黄
		しお	0.02	
		なたねあぶら	5	黄
	きりぼしだいこんのにくみそ	あいびきにく	15	赤
		きりぼしだいこん	3	緑
		にんじん	7	緑
		しろねぎ	5	緑
		つちしょうが	0.1	緑
		おろしにんにく	0.1	緑
		●みそ	3	赤
		はちみつ	2	黄
		●さけ(酒)	2	
		●しょうゆ	1	
		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
	578	20.9	17.3	1.6	282	68	1.6	250	0.31	0.42	9	3.8

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
5月28日（木）	コッペパン1こ	●コッペパン	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	チリビーンズ	ぶたにく	20	赤
		だいず(レトルト)	15	赤
		じゃがいも	40	黄
		にんじん	15	緑
		たまねぎ	50	緑
		エリンギ	10	緑
		●ポークスープ	5	
		●トマトソース	11	
		●トマトケチャップ	11	
		●トウバンジャン	0.05	
		●ウスターソース	2	
		しお	0.4	
		こしょう	0.025	
		なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)とりとやさいのフリッター	▲とりとやさいのフリッター	2こ	赤
		なたねあぶら	6	黄
	ハムとチンゲンサイのサラダ	●ハム	10	赤
		たまねぎ	10	緑
		チンゲンサイ	25	緑
		とうもろこし	5	緑
		●す	1	
		しお	0.2	
		さとう	0.6	黄
		なたねあぶら	1.5	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
	656	29.2	29.4	2.6	336	92	6.3	252	0.55	0.52	30	8.9

実施日	献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
5月29日（金）	ごはん	●こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	はっとじる	ぶたにく	5	赤
		▲あぶらふ	3	黄
		▲すいとん	20	黄
		にんじん	10	緑
		たまねぎ	20	緑
		しめじ	5	緑
		あおねぎ	5	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
	(焼)じゃこてん	▲じゃこてん	1こ	赤
	ぎゅうにくとひじきのいためご	ぎゅうにく	10	赤
		さんどまめ	5	緑
		●ちくわ	3	赤
		にんじん	5	緑
		ひじき(レトルト)	15	赤
		●だしパック	0.5	
		●さけ(酒)	1	
		さとう	1.5	黄
		●しょうゆ	2.5	
		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
	558	24.1	14.5	2.4	299	65	1.3	197	0.25	0.40	6	3.1

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。

食べる習慣ができたら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

出典：月刊「学校給食」