小学校給食予定献立表

令和8年（2026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「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1日（金）こどもの日メニュー	ごはん	●	こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぽん	赤
	とりすきに		とりにく	20	赤
		●	やきどうふ	30	赤
		▲	やきふ	2	黄
		●	つきこんにゃく	20	
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	30	緑
			はくさい	35	緑
			しろねぎ	8	緑
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	2.5	黄
		●	しょうゆ	5	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(揚)さかなすりみカツ	▲	さかなすりみカツ	1こ	赤
			なたねあぶら	7.5	黄
	くきわかめのサラダ	●	ハム	10	赤
			にんじん	5	緑
			くきわかめ(冷凍)	10	赤
			もやし	20	緑
		●	わふうドレッシング	7	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
	762	27.7	22.6	1.8	395	104	4.7	210	0.38	0.43	20	5.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
5月7日（木）八十八夜メニュー	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
	にくだんごのてりやき	▲	にくだんご(フライずみ)	60	赤
			さとう	1	黄
		●	みりん	0.8	
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	マカロニサラダ	●	ハム	10	赤
		▲	ツイストマカロニ	5	黄
			にんじん	10	緑
			キャベツ	10	緑
			さとう	0.5	黄
		●	す	0.3	
			しお	0.05	
			オリーブあぶら	1	黄
		●	マヨネーズふうドレッシング	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
	617	26.9	23.0	2.7	408	94	12.2	246	0.36	0.49	15	4.8

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
5月8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
	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

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
5月11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
	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
	590	20.9	22.3	1.5	273	66	2.2	172	0.33	0.40	11	2.9

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
5月12日（火）	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

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
5月13日（水）	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
	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
	585	22.7	20.1	3.5	286	88	2.0	178	0.34	0.42	6	2.7

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
5月14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
	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
	ビヨビヨサラダ	●	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

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
5月15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
	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
		●	しょうゆ	1.6	
			しお	0.4	
	(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

実施日	献立名		食品名	重量(g)	栄養三色
5月18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19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

小学校給食予定献立表

令和8年（2026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「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20日（水）

献立名	食品名	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
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

5月21日（木）

献立名	食品名	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

5月22日（金）

献立名	食品名	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
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にに	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

5月25日（月）

献立名	食品名	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26日（火）

献立名	食品名	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

5月27日（水）

献立名	食品名	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
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

5月28日（木）

献立名	食品名	量(g)	栄養三色
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

5月29日（金）

献立名	食品名	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
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

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」