小学校給食予定献立表

令和7年（2025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「小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（木）	コッペパン1こ（セルフホットドック）	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	キャロットスープ		とりにく	10	赤
			じゃがいも	30	黄
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	30	緑
			にんじんペースト	20	緑
		●	チキンスープ	8	
			こめこ	2.5	黄
		○	ぎゅうにゅう	20	赤
		●	なまクリーム	1	黄
			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ほん	赤
	スラッピージョー		あいびきにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	25	緑
			こめこ	0.3	黄
		●	あかワイン	1	
		●	トマトケチャップ	5	
		●	トマトソース	5	
		●	ウスターソース	1.5	
			しお	0.03	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄
	栄養価		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
			615	27.4	27.3	2.8	319	67	1.3	381	0.51	0.54	17	6.4
5月2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ほん	赤
			けんちんじる	●	とうふ	25	赤
				●	いたこんにゃく	10	
					にんじん	10	緑
					だいこん	10	緑
					ごぼう	5	緑
					あおねぎ	5	緑
		●	だしパック	2	
			だしこんぶ	0.2	
		●	でんぷん	1.5	黄
		●	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	
	ぶたにくとたまねぎのカレーいため		ぶたにく	20	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	30	緑
		●	さっきんカレーこ	0.3	
		●	トマトケチャップ	4	
		●	ウスターソース	3	
			しお	0.2	
			こしょう	0.02	
			なたねあぶら	0.1	黄
	こどものひゼリー(直送)	▲	こどものひゼリー	1こ	黄
	栄養価		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
			592	23.3	15.9	1.9	477	88	8.1	236	0.42	0.46	46	4.2
5月7日（水）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	わかめスープ		とりにく	15	赤
			にんじん	8	緑
			たまねぎ	25	緑
		▲	たけのこ(水煮)	5	緑
		●	わかめ	0.5	赤
		●	チキンスープ	8	
		●	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)やさいぎょうざ	▲	やさいぎょうざ	2こ	赤
			なたねあぶら	5.6	黄
	はるさめのあまずいため	●	ハム	10	赤
		●	はるさめ	5	黄
			にんじん	5	緑
			さんどまめ	5	緑
			さとう	2	黄
		●	す	2	
		●	しょうゆ	2	
			しお	0.05	
		●	ごまあぶら	0.1	黄
			なたねあぶら	0.1	黄
	栄養価		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
			603	22.1	20.6	2.0	260	60	1.2	179	0.39	0.40	7	2.5
5月8日（木）	ロールパン2こ	●	ロールパン2こ	1しょく	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	チョコレートクリーム	●	チョコレートクリーム	1ふくろ	黄
	はるいろポタージュ		とりにく	15	赤
			えんどうまめ	5	緑
			グリンピースペースト	10	緑
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	25	緑
			じゃがいも	30	黄
		●	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	0.7	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	(焼)シルバーのステーキソースかけ		シルバー(魚)	1きれ	赤
		●	ソテードオニオン	1.5	緑
			おろしにんにく	0.1	緑
		●	チキンスープ	1	
		●	さけ(酒)	1	
			さとう	1	黄
		●	しょうゆ	1.5	
		●	でんぷん	0.3	黄
	にんじんとコーンのケチャップいため	●	まぐろ(レトルト)	5	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	15	緑
			とうもろこし	10	緑
		●	トマトケチャップ	4	
		●	トマトソース	4	
		●	ウスターソース	1	
			しお	0.08	
			こしょう	0.015	
			なたねあぶら	0.1	黄
	栄養価		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
			672	29.8	30.8	2.4	361	84	1.6	322	0.35	0.59	18	7.3
5月9日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	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
	(揚)あげたこやき	▲	こめこたこやき	2こ	黄
			なたねあぶら	4	黄
	キャベツとささみのごまずあえ	●	ささみ(レトルト)	10	赤
			もやし	5	緑
			キャベツ	25	緑
			しろすりごま	1.5	黄
			さとう	1.5	黄
		●	す	1.5	
		●	しょうゆ	2	
		●	ごまあぶら	0.2	黄
	栄養価		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
			606	19.7	19.8	1.8	328	63	1.5	158	0.20	0.41	16	2.5
5月12日（月）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	こんぶとまっちゃのふりかけ	▲	こんぶとまっちゃのふりかけ	1ふくろ	
	スープに		ぶたにく	25	赤
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	40	緑
			じゃがいも	50	黄
			エリンギ	10	緑
		●	ポークスープ	5	
		●	しょうゆ	2	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	にくだんごのケチャップソースかけ	▲	にくだんご(フライずみ)	50	赤
		●	トマトケチャップ	4	
		●	でんぷん	0.3	黄
			さとう	0.8	黄
		●	ウスターソース	1.6	
	ツナとブロッコリーのサラダ	●	まぐろ(レトルト)	10	赤
			ブロッコリー	25	緑
			とうもろこし	5	緑
		●	わふうドレッシング	5	黄
	栄養価		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
			644	26.0	21.2	2.1	564	213	10.8	216	0.47	0.50	37	7.9
5月13日（火）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	とうもろこしのスープ		とりにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			あおねぎ	3	緑
			とうもろこし	5	緑
			とうもろこしペースト	10	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)しろみざかなのフリッター	▲	しろみざかなのフリッター	50	赤
			なたねあぶら	7.5	黄
	パッタイふうやきビーフン		ぶたにく	10	赤
		●	ビーフン	7	黄
			にんじん	5	緑
			たまねぎ	10	緑
			にら	5	緑
		●	しょうゆ	2.5	
		●	トマトケチャップ	2.5	
		●	オイスターソース	0.7	
			さとう	1	黄
			なたねあぶら	0.1	黄
	栄養価		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
			627	26.4	27.1	2.6	293	60	1.0	219	0.30	0.49	7	3.4
5月14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ほん	赤
	ちゅうかどうふ		ぶたにく	20	赤
		●	とうふ	40	赤
			にんじん	15	緑
			たまねぎ	40	緑
			ほししいたけ	0.3	緑
			はくさい	20	緑
			さんどまめ	5	緑
		▲	たけのこ(水煮)	10	緑
		●	でんぷん	2	黄
		●	オイスターソース	1.5	
		●	さけ(酒)	1	
		●	しょうゆ	1.5	
			しお	0.6	
			こしょう	0.025	
			なたねあぶら	0.1	黄
	パオズ	▲	パオズ	1こ	赤
	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		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
			589	25.3	19.1	3.2	295	99	1.6	241	0.47	0.47	15	3.8
5月15日（木）	コッペパン1こ	●	コッペパン1こ	1こ	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	赤
	チンゲンサイのスープ		とりにく	15	赤
			にんじん	10	緑
			たまねぎ	20	緑
			チンゲンサイ	20	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)かぼちゃコロッケ	▲	かぼちゃコロッケ	1こ	緑
			なたねあぶら	7.5	黄
	こめこマカロニサラダ	●	ハム	10	赤
		▲	こめこマカロニ	5	黄
			にんじん	10	緑
			キャベツ	15	緑
			さとう	0.5	黄
		●	す	0.3	
			しお	0.05	
			オリーブあぶら	1	黄
		▲	サウザンアイランドドレッシング	5	黄
	栄養価		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
			603	23.0	23.6	2.4	409	62	2.8	310	0.36	0.46	22	4.3
5月16日（金）	ごはん		こめ	70	黄
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ほん	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
	(焼)さばのしおやき		さば	1きれ	赤
			しお	0.1	
	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		kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
			621	25.4	24.2	1.8	326	103	2.2	216	0.28	0.55	6	4.4

八十八夜メニュー

小学校給食予定献立表

令和7年（2025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「小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19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ほん	赤
じゃがいものしおこうじに	ふたにく	20	赤
	● つきこんにゃく	20	
	じゃがいも	50	黄
	にんじん	15	緑
	たまねぎ	50	緑
	さんどまめ	5	緑
	● しおこうじ	8	
	● さけ(酒)	1	
	さとう	2	黄
	しお	0.1	
	なたねあぶら	0.1	黄
(揚)あじのフライ(ソース　クラス1本)	▲ あじのフライ	1こ	赤
	なたねあぶら	6	黄
	● ちゅうのうソース(クラス1本)	4	
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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650	25.9	21.7	2.1	285	76	1.4	193	0.45	0.47	24	7.0

5月20日（火）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
コッペパン1こ	● コッペパンにこ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	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
ツナサンド(ドレッシング　クラス1本)	● まぐろ(レトルト)	15	赤
	とうもろこし	10	緑
	キャベツ	20	緑
	● しょうゆ	0.3	
	しお	0.1	
	なたねあぶら	0.1	黄
	● マヨネーズふうドレッシング(クラス1本)	5	黄

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	601	22.6	25.6	2.3	389	63	5.7	172	0.23	0.43	15	4.9

5月21日（水）

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ほん	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)じゃこてん	▲ じゃこてん	1こ	赤
うめおかかあえ(かつお節クラス1袋)	● ささみ(レトルト)	5	赤
	もやし	20	緑
	キャベツ	15	緑
	きゅうり	15	緑
	▲ かんそううめ	0.4	緑
	さとう	0.4	黄
	● しょうゆ	0.5	
	かつおぶし(クラス1袋)	1.5	赤

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	550	28.3	14.5	2.9	550	77	4.0	126	0.22	0.41	14	2.1

5月22日（木）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
こめこうじにゅうパン1こ	● こめこうじにゅうパン1こ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
ぶたにくとキャベツのスープ	ぶたにく	15	赤
	にんじん	5	緑
	たまねぎ	15	緑
	キャベツ	30	緑
	おろしにんにく	0.1	緑
	● ポークスープ	5	
	● 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
(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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	604	34.6	26.3	2.3	263	62	1.2	133	0.45	0.50	20	2.2

5月23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ほん	赤
こめこビーフカレーライス	ぎゅうにく	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
	● ポークスープ	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	7.5	黄
フローズンヨーグルト(直送)	▲ フローズンヨーグルト	1こ	赤

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	759	24.9	26.9	2.3	368	77	1.7	237	0.45	0.52	23	7.9

5月26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ほん	赤
だんごじる	ぶたにく	10	赤
	▲ しらたまだんご	25	黄
	にんじん	5	緑
	たまねぎ	20	緑
	あおねぎ	3	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
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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	599	26.6	17.2	1.7	283	76	2.2	173	0.33	0.52	6	2.4

5月27日（火）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
クロワッサン1こ	● クロワッサンにこ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	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
(揚)おさかなナゲット	▲ おさかなナゲット	2こ	赤
	なたねあぶら	4	黄
フルーツゼリーミックス	▲ なしゼリー(角切り)	20	黄
	▲ りんごゼリー(角切り)	20	黄
	▲ みかんゼリー(角切り)	20	黄

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	697	23.6	38.1	2.0	324	70	7.2	255	0.30	0.54	20	6.5

5月28日（水）

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ほん	赤
ごもくじる	とりにく	15	赤
	● なるとかまぼこ	5	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)えだまめととうにゅうのかきあげ	● ちくわ	5	赤
	▲ とうにゅう	11	赤
	にんじん	5	緑
	たまねぎ	15	緑
	● むきえだまめ(大豆)	20	緑
	○ こむぎこ	6	黄
	● でんぷん	6	黄
	● しょうゆ	1	
	なたねあぶら	5	黄
ひじきのいために	ぎゅうにく	10	赤
	にんじん	10	緑
	さんどまめ	5	緑
	ひじき(レトルト)	15	赤
	● だしパック	1	
	さとう	1.5	黄
	● しょうゆ	2	
	なたねあぶら	0.1	黄

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	596	23.6	18.8	1.7	359	82	1.8	279	0.29	0.46	11	4.5

5月29日（木）

献立名	食品名	重量(g)	栄養三色
コッペパン1こ	● コッペパンにこ	1こ	黄
ぎゅうにゅう	○ ぎゅうにゅう	1ほん	赤
タルタルソース	▲ タルタルソース	1ふくろ	黄
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	0.08	
	● 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)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
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	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	665	30.9	26.9	3.0	338	95	2.0	248	0.58	0.56	26	8.9

5月30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ほん	赤
ぶたじる	ぶたにく	15	赤
	● わかめ	0.4	赤
	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)ひらつくねのてりやき	▲ ひらつくね	1こ	赤
	● みりん	0.8	
	さとう	1	黄
	● しょうゆ	1.5	
	● でんぷん	0.3	黄
かつおとピーマンのいためもの	かつお	25	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)	2	
	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

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	575	28.2	15.7	2.2	425	153	2.1	204	0.35	0.46	18	4.3