

学校給食 5月号 (A)

豊中市教育委員会
第 692 号

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

学校給食予定献立表

令和 4 年(2022年) 5 月

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

<食品名の左に表示している記号「○・●・▲」について>

- アレルギー表示が義務付けられている 7 品目
- 「学校給食用パン及び年間使用食品の配合表について」(年度当初に配布)に表示している食品
- ▲ 当月分の「学校給食用半製品・加工品の配合表」に表示している食品

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量 g	栄養三色	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量 g	栄養三色	
5月2日(月)	ごはん		こめ	70	黄	5月10日(火)	こめこうじゅうパン1こ		こめこうじゅうパン1こ	1こ	黄	
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
	じゃがいものそばろに		ぶたひきにく	20	赤		スープに		とりにく	25	赤	
			●ねじりこんにやく	20	赤				▲ミックスビーンズ	10	緑	
			●じゃがいも	50	黄				●にんじん	15	緑	
			●にんじん	20	緑				●たまねぎ	40	緑	
			●たまねぎ	40	緑				●じゃがいも	50	黄	
			●さんどまめ	5	緑				●エリンギ	10	黄	
			●さけ(酒)	1	黄				●チキンスープ	8	黄	
			●さとう	2.5	黄				●しょうゆ	2	黄	
		●しょうゆ	5.5	黄			●しお	0.6	黄			
		●なたねあぶら	0.1	黄			●たまごロール	2	黄			
	◎ごいのぼりハンバーグ		▲ごいのぼりハンバーグ	1こ	赤		●たまごロール	1こ	赤			
	ケチャップ(クラス1本)		▲トマトケチャップ(クラス1本)	4	赤		●ハム	10	赤			
	キャベツとささみのごまあえ		●ささみ(レトルト)	10	赤		●たまごロール	1こ	赤			
			●もやし	5	赤		●イタリアンサラダ	10	赤			
			●キャベツ	25	赤			●きゅうり	12	赤		
			●しろすりごま	1.5	赤			●あかピーマン	3	赤		
			●さとう	1	赤			●キャベツ	15	赤		
			●しょうゆ	2	赤			●さとう	0.8	赤		
			●ごまあぶら	0.2	赤			●しお	0.4	赤		
			▲かしわもち	1こ	赤			●オリーブあぶら	2.5	赤		
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	721	26.9	18.6	1.7	353	95	7.1	231	0.52	0.47	31	9.8
5月6日(金)	ごはん		こめ	70	黄	5月11日(水)	ごはん		こめ	70	黄	
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ごはん		こめ	70	黄	
	あざりのみそしる		あざり	10	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
			●にんじん	10	赤		マーボーあつあげ		●あいびぎにく	20	赤	
			●たまねぎ	30	赤				●あつあげ(平切り)	45	赤	
			●えのきたけ	5	赤				●にんじん	20	赤	
			●だしこんぶ	0.2	赤				●たまねぎ	60	赤	
			●だしパック	2	赤				●にら	5	赤	
			●みそ	9	赤				●つちしょうが	1	赤	
			●さとう	2	赤				●おろしにんにく	0.2	赤	
	◎サーモンフライ		▲サーモンフライ	1こ	赤		●でんぶん	1.5	赤			
			●なたねあぶら	5	赤		●トマトケチャップ	5	赤			
	タルタルソース		▲タルタルソース	1ぶくろ	赤		●あかみそ	7	赤			
	すきやきぶどうのはなのいりに		▲ぎゅうにく	10	赤		●トウバンジャン	0.08	赤			
			●おから	2	赤		●さけ(酒)	1	赤			
			●いとこんにやく	8	赤		●しょうゆ	1	赤			
			●にんじん	4	赤		●しお	0.2	赤			
			●あおねぎ	3	赤		●たまご	0.025	赤			
			●だしパック	1	赤		●なたねあぶら	0.1	赤			
			●みりん	1	赤		●ごまあぶら	0.8	赤			
			●さけ(酒)	2	赤							
			●さとう	1.2	赤							
			●しょうゆ	2	赤							
			●なたねあぶら	0.8	赤							
栄養価	632	27.2	21.7	2.0	283	75	5.0	193	0.25	0.48	9	4.0
5月9日(月)	ごはん		こめ	70	黄	5月12日(木)	ごはん		こめ	70	黄	
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ごはん		こめ	70	黄	
	ゆばのすましじる		▲ゆば	2	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
			●とうふ	30	赤		じゃがいもとウインナーのスープ		●ウインナーソーセージ	5	赤	
			●にんじん	5	赤				●にんじん	5	赤	
			●たまねぎ	20	赤				●たまねぎ	25	赤	
			●えのきたけ	5	赤				●じゃがいも	30	赤	
			●みつば	3	赤				●とうみょう	3	赤	
			●だしパック	2	赤				●ポークスープ	5	赤	
			●だしこんぶ	0.2	赤				●しょうゆ	1.8	赤	
		●しょうゆ	1.8	赤			●しお	0.6	赤			
			●しお	0.7	赤		●こしょう	0.025	赤			
	◎かつおのごまがらめ		▲かつお	50	赤		●なたねあぶら	0.1	赤			
			●つちしょうが	1	赤		●とりにく	60	赤			
			●さけ(酒)	2	赤		●とりにく	60	赤			
			●しょうゆ	0.5	赤		●おろしりんご	5	赤			
			●でんぶん	8	赤		●おろしにんにく	0.1	赤			
			●なたねあぶら	5	赤		●レモンかじゅう	0.3	赤			
			●しろいりごま	1	赤		●さとう	1.5	赤			
			●さとう	1	赤		●しょうゆ	2	赤			
			●しょうゆ	1	赤		●でんぶん	0.2	赤			
			●とりにく	20	赤		●えだまめ	40	赤			
			●つきこんにやく	5	赤							
			▲ふき(水煮)	20	赤							
			●みりん	1	赤							
			●さけ(酒)	1	赤							
			●さとう	1.5	赤							
			●しょうゆ	2	赤							
			●しお	0.05	赤							
			●なたねあぶら	0.1	赤							
栄養価	606	32.5	17.8	1.8	272	94	2.6	130	0.27	0.47	4	1.7

食事の前には手をきれいに洗いましょう。

実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量 g	栄養三色	実施日	献立名	アレルゲン加工品	食品名	重量 g	栄養三色	
5月13日(金)	ごはん		こめ	70	黄	5月19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ぼん	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
	わかめのみそしる		とりにく	10	赤		チンゲンサイのスープ		とりにく	10	赤	
			●じゃがいも	20	赤				●にんじん	10	赤	
			●にんじん	5	赤				●たまねぎ	25	赤	
			●たまねぎ	30	赤				●チンゲンサイ	20	赤	
			●わかめ(国東市)	0.5	赤				●チキンスープ	8	赤	
			●にぼしこ	0.5	赤				●しょうゆ	1.8	赤	
			●みそ	9	赤				●しお	0.7	赤	
			●なたねあぶら	0.1	赤				●こしょう	0.025	赤	
	◎ぶたにくのからあげ		▲ぶたにく	50	赤		●なたねあぶら	0.1	赤			
			●つちしょうが	1	赤		▲だいたごころものミンチカツ	1こ	赤			
			●おろしにんにく	0.2	赤		●なたねあぶら	5	赤			
			●さけ(酒)	1	赤		●ちゅうのうソース(クラス1本)	4	赤			
			●しょうゆ	2	赤							
			●でんぶん	11	赤							
			●なたねあぶら	5	赤							
	ツナとごぼうのごまソテー		●まぐろ(レトルト)	10	赤							
	ドレッシング(クラス1本)		●にんじん	5	赤							
			●たまねぎ	15	赤							
			●ごぼう	15	赤							
			●しろすりごま	1.5	赤							
			●さけ(酒)	1	赤							
			●しお	0.05	赤							
			●なたねあぶら	0.1	赤							
			●マヨネーズふうドレッシング(クラス1本)	5	赤							
栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (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	B1 mg	B2 mg	C mg	食物繊維 g
	717	26.4	30.2	1.8	295	86	2.1	154	0.53	0.49	12	4.8
5月16日(月)	ごはん		こめ	70	黄	5月20日(金)	ごはん		こめ	70	黄	
	ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤		ごはん		こめ	70	黄	
	かんごくのり	▲	かんごくのり	1ぶくろ	赤		ぎゅうにゅう	○	ぎゅうにゅう	1ぼん	赤	
	ピリからにくじゃが		ぎゅうにく	20	赤		トックスープ		▲トックスープ	10	赤	
			●ねじりこんにやく	20	赤				●にんじん	10	赤	
			●じゃがいも	50	赤				●たまねぎ	20	赤	
			●にんじん	20	赤				●あおねぎ	20	赤	
			●たまねぎ	40	赤				●ポークスープ	5	赤	
			●さんどまめ	5	赤				●しょうゆ	1.8	赤	
			●あかみそ	1.5	赤				●しお	0.7	赤	
		●コチジャン	1.5	赤			●こしょう	0.025	赤			
		●みりん	1	赤			●なたねあぶら	0.1	赤			
		●さとう	2	赤			▲れんごんのほさみあげ	1こ	赤			
		●しょうゆ	4	赤			●とりにく	20	赤			
		●なたねあぶら	0.1	赤			●グリーンアスパラガス	15	赤			
	◎チヂミ		▲チヂミ	1こ	赤		●とうもろこし	15	赤			
	ぼんず(クラス1本)		▲ぼんず(クラス1本)	5	赤		●おろしにんにく	0.1	赤			
	かいそうはるさめのサラダ		●やきふた	5	赤		●さけ(酒)	1	赤			
			●かいそうはるさめ	20	赤		●しょうゆ	1.5	赤			
			●きゅうり	10	赤		●しお	0.05	赤			
			●にんじん	5	赤		●ごまあぶら	0.5	赤			
			●さとう	1	赤							
			●す	2	赤							
			●しお	0.4	赤							
			●オリーブあぶら	2.5	赤							
栄養価	610	19.3	19.2	2.2	338	67	1.5	273	0.27	0.42	28	8.3
5月17日(火)	ごはん		こめ	70	黄	5月23日(月						

