

小学校給食 5月号 (B)

義務教育学校(前期課程)含む
豊中市教育委員会 第703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5年(2023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1日(月) 子どもの日メニュー	ごはん		こめ	70	黄	5月9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	11ぼん	赤		ごはん		こめ	70	黄	
	レタスのスープ		●とりにく	10	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤	
			●にんじん	10	緑		レタスのスープ		●とりにく	10	赤	
			●たまねぎ	25	緑				●にんじん	10	緑	
			●レタス	20	緑				●たまねぎ	40	緑	
			●チキンスープ	8	緑				●とうもろこし	3	黄	
			●しょうゆ	1.6	黄				●チキンスープ	8	緑	
			●しお	0.6	黄				●しょうゆ	1.6	黄	
			●こしょう	0.025	黄				●しお	0.6	黄	
		●なたねあぶら	0.1	黄			●こしょう	0.025	黄			
	◎しらみざかなフライ		▲しらみざかなフライ	1こ	赤		●なたねあぶら	0.1	黄			
			●やきぶた	10	赤		●なたねあぶら	5	黄			
			●ピーマン	7	赤		●やきぶた	10	赤			
			●にんじん	5	緑		●ピーマン	7	赤			
			●さんどまめ	3	黄		●にんじん	5	緑			
			●さとう	1	黄		●さんどまめ	3	黄			
			●す	2	黄		●さとう	1	黄			
			●しょうゆ	2	黄		●す	2	黄			
			●ごまあぶら	1	黄		●しょうゆ	2	黄			
			▲かしわもち	1こ	黄		●ごまあぶら	1	黄			
							▲かしわもち	1こ	黄			
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				食物繊維 g
	680	24.7	16.9	1.9	261	72	1.6	AvgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg	3.9
5月2日(火)	コッペパン1こ		●コッペパン1こ	1こ	黄	5月10日(水)	ごはん		こめ	70	黄	
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤		ごはん		こめ	70	黄	
	スープに		▲ミックスビーンズ	10	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤	
			●にんじん	15	緑		レタスのスープ		●とりにく	15	赤	
			●たまねぎ	40	緑				●こうやどうふ(細切り)	1.8	赤	
			●じゃがいも	50	緑				●うすあげ	3	赤	
			●エリンギ	10	緑				●にんじん	5	緑	
			●ポークスープ	5	赤				●ごぼう	8	赤	
			●しょうゆ	2	黄				●おおさかしろな	10	赤	
			●しお	0.6	黄				●あおねぎ	3	赤	
		●こしょう	0.025	黄			●だしパック	2	赤			
		●なたねあぶら	0.1	黄			●さけ(酒)	1	赤			
	◎こいのぼりハンバーグ		▲こいのぼりハンバーグ	1こ	赤		●しょうゆ	1.5	赤			
			●まぐろ(レトルト)	8	赤		●しお	0.6	赤			
			●にんじん	5	緑		●なたねあぶら	0.1	赤			
			●たまねぎ	10	緑		●れんごんのはさみあげ	1こ	黄			
			●キャベツ	20	緑		●なたねあぶら	4	黄			
			▲とりだしのもと	0.5	黄		●まぐろ(レトルト)	10	赤			
			●しお	0.2	黄		●もやし	25	赤			
			●こしょう	0.015	黄		●こまつな	5	赤			
			●なたねあぶら	0.1	黄		●にんじん	5	赤			
							●しろすりごま	1.5	黄			
							●さとう	1	黄			
							●しょうゆ	2	黄			
栄養価	589	28.4	22.3	2.3	428	86	6.8	230	0.48	0.55	31	10.2
5月8日(月)	ごはん		こめ	70	黄	5月11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	11ぼん	赤		ごはん		こめ	70	黄	
	マーボーあつあげ		●あつあげ(平切り)	45	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤	
			●にんじん	20	赤		レタスのスープ		●とりにく	20	赤	
			●たまねぎ	60	赤				●ニョッキ	25	黄	
			●にら	5	赤				●にんじん	20	赤	
			●つちしょうが	1	赤				●たまねぎ	50	赤	
			●おろしにんにく	0.2	赤				●ブラウンマッシュルーム	5	赤	
			●でんぶん	1.5	黄				▲むきえだまめ(大豆)	5	赤	
			●トマトケチャップ	5	赤				●チキンスープ	8	赤	
		●あかみそ	7	赤			●こめこ	1.5	黄			
		●トウバンジャン	0.08	赤			●バター	1	黄			
		●さけ(酒)	1	黄			○ぎゅうにゅう	20	黄			
		●しょうゆ	1	黄			●しお	0.8	黄			
		●こしょう	0.025	黄			●こしょう	0.025	黄			
		●なたねあぶら	0.1	黄			●なたねあぶら	0.1	黄			
							●パオズ	1こ	赤			
							●さざみ(レトルト)	10	赤			
							●にんじん	5	赤			
							●きゅうり	10	赤			
							●とうもろこし	5	赤			
							●わかめ(冷凍)	10	赤			
							●しろいりごま	1	黄			
							●す	1.5	黄			
							●しょうゆ	2	黄			
							●さとう	1.5	黄			
							●ごまあぶら	0.5	黄			
栄養価	630	24.4	19.6	1.8	338	121	3.0	281	0.31	0.42	10	3.8

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12日(金)	ごはん		こめ	70	黄	5月18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	11ぼん	赤		ごはん		こめ	70	黄	
	よしのじる		●ぶたにく	10	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤	
			●とうふ	20	赤		レタスのスープ		●とりにく	10	赤	
			●にんじん	10	赤				●じゃがいも	20	赤	
			●たまねぎ	20	赤				●にんじん	10	赤	
			●あおねぎ	5	赤				●たまねぎ	15	赤	
			●だしパック	2	赤				●セロリー	3	赤	
			●でんぶん	1.6	黄				●ポークスープ	5	赤	
			●しょうゆ	1.5	黄				●トマトジュース	30	赤	
		●しお	0.6	黄			●トマトソース	10	赤			
		●なたねあぶら	0.1	黄			●さとう	0.5	赤			
	◎シルバーのてりやき		●シルバー(魚)	1きれ	赤		●しょうゆ	1.6	赤			
			●みりん	0.8	赤		●しお	0.45	赤			
			●さとう	1	赤		●こしょう	0.025	赤			
			●しょうゆ	1.5	赤		●なたねあぶら	0.1	赤			
			●でんぶん	0.3	赤		●ブランクフルトソーセージ	1ぼん	赤			
			●さざみ(レトルト)	10	赤		●キャベツ	30	赤			
			●にんじん	5	赤		●とうもろこし	10	赤			
			●たまねぎ	15	赤		●さっきんカレーこ	0.15	赤			
			●ごぼう	10	赤		●しお	0.15	赤			
			●しろすりごま	1.5	赤		●なたねあぶら	0.1	赤			
			●さけ(酒)	1	赤							
			●しお	0.05	赤							
			●なたねあぶら	0.1	赤							
			●ごまドレッシング	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				食物繊維 g
	554	25.5	17.5	1.6	292	87	1.6	230	0.34	0.46	7	2.6
5月15日(月)	ごはん		こめ	70	黄	5月19日(金)	ごはん		こめ	70	黄	
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤		ごはん		こめ	70	黄	
	つくねだんごのずましじる		▲つくねだんご(ノンフライ)	25	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤	
			●にんじん	5	赤		レタスのスープ		●とりにく	10	赤	
			●たまねぎ	20	赤				●じゃがいも	20	赤	
			●だいごん	10	赤				●たまねぎ	10	赤	
			●あおねぎ	5	赤				●たまねぎ	20	赤	
			●だしパック	2	赤				●あおねぎ	3	赤	
			●しょうゆ	1.5	赤				●ポークスープ	5	赤	
			●しお	0.6	赤				●しょうゆ	1.6	赤	
		●なたねあぶら	0.1	赤			●しお	0.5	赤			
	◎おさかなナゲット		▲おさかなナゲット	2こ	赤		●こしょう	0.025	赤			
			●なたねあぶら	4	赤		●なたねあぶら	0.1	赤			
			●ぶたにく	15	赤		●なたねあぶら	4	赤			
			●にんじん	10	赤		▲はるまき	1こ	赤			
			●たまねぎ	25	赤		●なたねあぶら	4	赤			
			●さんどまめ	3	赤		●レタス	25	赤			
			●つちしょうが	0.3	赤		●にんじん	10	赤			
			●おろしにんにく	0.1	赤		●きゅうり	15	赤			
			●みりん	1	赤		●しろいりごま	0.8	赤			
			●さけ(酒)	0.5	赤		●コチジャン	0.2	赤			
			●さとう	1.5	赤		●さとう	1.5	赤			
			●しょうゆ	0.05	赤		●す	1.8	赤			
			●しお	0.1	赤		●しょうゆ	1.8	赤			
			●なたねあぶら	0.1	赤		●ごまあぶら	1.5	赤			
			▲まっちゃんプリン	1こ	黄		●ごまあぶら	1.5	黄			
栄養価	661	23.8	26.0	1.7	276	69	6.0	208	0.35	0.42	10	4.2
5月16日(火)	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	5月22日(月)	ごはん		こめ	70	黄	
	ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤		ごはん		こめ	70	黄	
	ポタージュ		●パラベーコン	10	赤		ぎゅうにゅう		○ぎゅうにゅう	11ぼん	赤	
			●にんじん	20	赤		レタスのスープ		●とりにく	20	赤	
			●じゃがいも	30	赤				●ねじりこんにゃく	20	赤	
			●たまねぎ	40	赤				●じゃがいも	50	赤	
			●おろしにんにく	0.1	赤							

