令和6年 5月　**学校給食予定献立表**　（北区）　　堺市教育委員会

	月	火	水	木	金
こんだて	**くるで、万博！** ©Expo 2025 大阪・関西万博公式キャラクター ミャクミャク		**1** ごはん・牛乳 みそ汁 セルフたけのこごはん ☆かしわもち	**2** ミニミルクパン・牛乳 ビーンズシチュー コーンソテー ☆抹茶ケーキ	**かしわもち** 5月5日のこどもの日にかしわもちを食べるようになったのは、江戸時代からと言われています。 柏の木は、新芽がでるまで古い葉が落ちない特性があります。そのことから「家系がたえない」「子孫繁栄」という願いをこめて、かしわもちが食べられています。
栄養価			644　22.0　18	605　22.0　33	
おかずの内容（g）	**2025年には大阪・関西万博が開催され、世界中からたくさんの人が集まります。今年度は毎月世界の食文化を紹介します。1学期は日本の食文化です。** **～お箸のみの食事法は日本独自のスタイル～** **世界の食事方法を大きく分けると、手を使って食事をする「手食」、箸をおもに使って食事をする「箸食」、ナイフ・フォーク・スプーンを使って食事をする「ナイフ・フォーク・スプーン食」の3つがあります。箸食は中国、朝鮮半島、日本、台湾、ベトナムなどで使用されていますが、箸だけで食事をするのは日本だけです。**		緑）青ねぎ 2　緑）えのき茸 5　緑）たまねぎ 20　赤）冷うすあげ 3　赤）冷豆腐 20　赤）乾わかめ 0.2　赤）赤みそ 6　赤）白みそ 4　削りぶし 2 赤）冷鶏肉 15　緑）たけのこ水煮 15　つきこんにゃく 5　緑）にんじん 10　赤）焼ちくわ 10　黄）油 0.5　黄）砂糖 1.5　みりん 1.5　料理酒 1　しょうゆ 3.5　削りぶし 黄）冷かしわもち 1個 子どもの日献立	赤）冷豚肉 15　赤）大豆水煮 20　緑）にんにく 0.2　緑）にんじん 15　緑）たまねぎ 40　緑）トマトピューレ 10　黄）油 1　洋風ブイヨン 1　ハヤシルウ 8　トマトケチャップ 5　ウスターソース 1　塩 0.1　こしょう 0.02 緑）ホールコーン缶 40　黄）油 0.5　塩 0.1　こしょう 0.02 抹茶 0.2　赤）牛乳 12　黄）油 3　黄）小麦粉 15　ベーキングパウダー 0.5　黄）砂糖 10	
こんだて	主食（ごはん・パン）・牛乳 大きなおかず 小さなおかず	**7** ごはん・牛乳 すまし汁 切干大根の炒め煮 ☆さばのごまみそ焼き	**8** ごはん・牛乳 カレーうどん（米粉ルウ） ☆いそのサラダ	**9** ミニパン・揚げパン 牛乳 ワンタン 春雨の炒め煮	**10** ごはん・牛乳 五目汁 ☆お好み焼き のりの佃煮
栄養価	エネルギー　たんぱく質　脂質エネルギー比	615　28.2　28	594　22.4　23	592　23.1　34	603　22.0　25
おかずの内容（g）	**えいよう三色** （赤）筋肉・血液・骨・歯を作る食べ物 （黄）熱や力のもとになる食べ物 （緑）体の調子を整える食べ物 **献立表について** ・単位はg（グラム）です。 ・食品の数量は中学年の量を示しています。 ・（冷）は冷凍品を示しています。 ・☆はオーブン献立です。 ★予定献立は内容を一部変更する場合があります	赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2　緑）えのき茸 5　緑）にんじん 10　赤）冷豆腐 15　黄）ふ 1　淡口しょうゆ 4　削りぶし 2 赤）冷豚肉 5　緑）にんじん 10　緑）切干大根 7　黄）油 0.5　黄）砂糖 1　みりん 2　しょうゆ 3　料理酒 1　削りぶし 赤）冷さば 40　赤）赤みそ 4　料理酒 2　黄）砂糖 2.5　黄）いり白ごま 0.3	赤）冷豚肉 20　緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30　赤）焼かまぼこ 7　黄）冷うどん 55　黄）ｶﾚｰﾙｳ（ｱﾚﾙｷﾞﾝﾌﾘｰ） 8　ウスターソース 1　しょうゆ 1.5　削りぶし 2 赤）かつお（油漬） 10　緑）キャベツ 30　緑）たまねぎ 5　赤）乾わかめ 0.3　赤）花かつお 0.2 黄）砂糖 1.5　酢 1.5　しょうゆ 2　黄）いりすり白ごま 0.5　黄）ごま油 0.2	黄）ミニパン 1個　黄）油 4　黄）グラニュー糖 2 赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20　緑）緑豆もやし 10　赤）棒天 5　黄）ワンタン皮 8　黄）油 0.5　中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 3.5　塩 0.1　こしょう 0.02 赤）冷豚肉 20　緑）にら 3　緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20　緑）干しいたけ 0.2　黄）緑豆春雨 10　黄）油 1　中華ブイヨン 0.5　しょうゆ 3　塩 0.2　こしょう 0.02	赤）冷鶏肉 15　緑）ささがきごぼう 3　緑）小松菜 5　緑）にんじん 10　赤）冷うすあげ 3　赤）冷豆腐 20　赤）赤みそ 6　赤）白みそ 4　削りぶし 2 赤）冷ベーコン 10　緑）キャベツ 20　緑）青ねぎ 1　緑）にんじん 2　赤）焼ちくわ 5　黄）お好み焼き粉 15　赤）粉かつお 0.3　黄）油 0.3　とんかつソース 4　ウスターソース 2 赤）のりの佃煮 1袋
こんだて	**13** コッペパン・牛乳 春雨スープ 肉団子のケチャップ煮	**14** ごはん・牛乳 だんご汁 卯の花 ☆鮭のさんしょう焼き	**15** ごはん・牛乳 うずら卵入り野菜スープ ミンチカツ ふりかけ	**16** 黒糖パン・牛乳 和風スパゲティ ☆ジャーマンポテト	**17** ごはん・牛乳 ハヤシライス ☆ごぼうサラダ 毎月19日は食育の日
栄養価	580　24.0　34	582　25.3　23	616　23.0　30	614　24.0　29	628　21.7　29
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 15　緑）ちんげん菜 10　緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20　黄）緑豆春雨 8　黄）油 0.5　中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4　黄）ごま油 0.2　塩 0.1　こしょう 0.02 赤）冷チキンボール 55　緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 15　黄）油 0.5　ケチャップ 3　黄）砂糖 2　酢 3　しょうゆ 2	赤）冷鶏肉 10　緑）みつば 2　緑）にんじん 10　黄）冷団子 20　みりん 0.5　淡口しょうゆ 4　塩 0.1　削りぶし 2 つきこんにゃく 5　緑）青ねぎ 1　緑）にんじん 10　赤）焼ちくわ 5　緑）干しいたけ 0.2　赤）乾おから 3　黄）油 0.5　黄）砂糖 2　みりん 1　淡口しょうゆ 3　削りぶし 赤）冷鮭 40　料理酒 1　黄）砂糖 0.5　みりん 2.5　しょうゆ 2.5　粉さんしょう 0.02	赤）冷鶏肉 10　赤）うずら卵缶 20　緑）キャベツ 10　緑）ちんげん菜 10　緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20　黄）油 0.5　中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4　塩 0.1　こしょう 0.02 赤）冷ミンチカツ 1個　黄）油 5 ふりかけ（ゆかり） 1袋	赤）冷豚肉 15　緑）ピーマン 3　緑）にんにく 0.2　緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 40　赤）焼ちくわ 3　黄）スパゲティ 30　黄）油 1　しょうゆ 3.5　塩 0.1　こしょう 0.02 赤）冷ベーコン 10　緑）たまねぎ 10　黄）じゃがいも 50　塩 0.1　こしょう 0.02 **堺のめぐみ** 堺産農産物『堺のめぐみ』を使用する予定です。 小松菜・・・10日、21日、28日 たまねぎ・・・8日、9日、13日、16日、21日、23日、28日	赤）冷豚肉 25　緑）にんじん 20　緑）たまねぎ 50　緑）トマトピューレ 10　黄）油 1　黄）ハヤシルウ 12　ケチャップ 10　ウスターソース 1　塩 0.01　こしょう 0.02 赤）まぐろ（油漬） 10　緑）ホールコーン缶 5　緑）ささがきごぼう 15　緑）キャベツ 20　緑）にんじん 5 黄）砂糖 1.5　酢 1.5　しょうゆ 1.5　黄）あたりごま 2　黄）いりすり白ごま 0.2　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2
こんだて	**20** コッペパン・牛乳 押し麦入り豆乳スープ ミートマカロニ ミックスジャム	**21** ごはん・牛乳 みそ汁 小松菜とひじきの炒め煮 ☆鶏肉の甘辛だれ	**22** ごはん・牛乳 キーマカレー ☆ポテトサラダ	**23** コッペパン・牛乳 にらたまスープ ☆豚肉のマスタード焼き	**24** ごはん・牛乳 肉じゃが かれいフライ 野菜ソテー
栄養価	581　22.1　27	588　23.9　24	641　22.7　30	581　30.9　37	611　23.1　23
おかずの内容（g）	赤）冷鶏肉 10　緑）三度豆 3　緑）にんじん 20　緑）たまねぎ 30　黄）押し麦 4　黄）油 0.5　中華ブイヨン 1.5　赤）豆乳 30　黄）米粉 3　塩 0.5　こしょう 0.02 赤）冷豚肉 10　緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30　緑）トマトピューレ 5　黄）マカロニ 10　黄）油 0.5　ケチャップ 8　ウスターソース 1　塩 0.2　こしょう 0.01 黄）ミックスジャム 1袋	緑）キャベツ 20　緑）青ねぎ 2　緑）たまねぎ 20　赤）赤みそ 6　赤）白みそ 4　削りぶし 2 赤）冷豚肉 10　緑）小松菜 20　緑）にんじん 10　赤）乾ひじき 1.5　黄）油 0.5　黄）砂糖 1　みりん 1　料理酒 1　しょうゆ 2　削りぶし 赤）冷鶏から揚げ 50　黄）油 0.5 緑）にんにく 0.1　黄）いり白ごま 1　黄）砂糖 3　しょうゆ 4　こしょう 0.02	赤）冷豚肉（挽肉） 25　黄）レンズ豆（乾） 10　緑）にんにく 0.2　緑）土しょうが 0.5　緑）にんじん 20　緑）たまねぎ 50　黄）油 1　黄）カレールウ 11　ウスターソース 1.5　しょうゆ 1　カレー粉 0.1　塩 0.2　こしょう 0.02 赤）冷ウインナー 10　緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 5　黄）じゃがいも 35　塩 0.1　こしょう 0.02 黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 4　黄）砂糖 0.5　酢 1	赤）冷鶏肉 15　緑）たけのこ水煮 10　緑）にら 3　緑）土しょうが 0.3　緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20　黄）鶏卵 20　黄）油 0.5　中華ブイヨン 1　淡口しょうゆ 4　黄）片栗粉 0.5　塩 0.1　こしょう 0.02 赤）冷豚肉 45　緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 20　黄）じゃがいも 20　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 3　粒入りﾏｽﾀｰﾄﾞ 3　しょうゆ 2.5　黄）砂糖 0.3　料理酒 1　塩 0.1　こしょう 0.02	赤）冷豚肉 15　糸こんにゃく 15　緑）にんじん 20　緑）たまねぎ 40　黄）じゃがいも 60　黄）油 0.5　黄）砂糖 2.5　みりん 1　しょうゆ 5　削りぶし 0.5 赤）冷かれいフライ 1切　黄）油 4 緑）ホールコーン缶 5　緑）キャベツ 25　緑）にんじん 5　黄）油 0.5　淡口しょうゆ 0.5　塩 0.1　こしょう 0.02
こんだて	**27** コッペパン・牛乳 フォー ☆ガーリックポテト チョコレートクリーム	**万博給食 28** ごはん・牛乳 小松菜のみそ汁 そぼろ丼 ☆焼ししゃも	**29** ごはん・牛乳 トック チャプチェ	**30** 黒糖きなこパン・牛乳 グリーンポタージュ ウインナーのトマト煮	**31** ごはん・牛乳 わかめラーメン 揚げシューマイ
栄養価	640　22.0　39	584　27.6　27	599　22.6　23	591　22.8　37	615　21.3　25
おかずの内容（g）	赤）冷豚肉 10　緑）たけのこ水煮 6　緑）ちんげん菜 10　緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20　黄）米粉平麺 10　黄）油 0.5　中華ブイヨン 4　淡口しょうゆ 3　塩 0.2 赤）冷ベーコン 10　緑）にんにく 0.3　黄）じゃがいも 60　黄）油 0.2　黄）砂糖 0.2　しょうゆ 1　塩 0.1　こしょう 0.01 黄）チョコレートクリーム 1袋	緑）小松菜 8　緑）たまねぎ 25　黄）じゃがいも 20　赤）赤みそ 6　赤）白みそ 4　削りぶし 2 赤）冷豚肉（挽肉） 30　緑）土しょうが 0.2　緑）にんじん 5　赤）高野豆腐（粒） 10　黄）砂糖 2　みりん 0.5　しょうゆ 3　料理酒 0.5　黄）油 1　削りぶし 赤）冷ししゃも 1尾	赤）冷鶏肉 15　緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20　赤）鶏卵 20　黄）トック 20　黄）油 0.5　中華ブイヨン 1　しょうゆ 2　淡口しょうゆ 2　塩 0.2　こしょう 0.02 赤）冷豚肉 15　緑）たけのこ水煮 10　緑）にら 3　緑）にんにく 0.1　緑）土しょうが 0.2　緑）にんじん 10　緑）干しいたけ 0.2　黄）緑豆春雨 10　黄）いり白ごま 0.5　黄）油 0.5　中華ブイヨン 0.5　黄）砂糖 1　しょうゆ 2.5　料理酒 0.5　黄）ごま油 0.2	赤）冷鶏肉 10　緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 30　緑）ｸﾘﾝﾋﾞｰｽﾞ裏ごし 10　黄）油 0.5　中華ブイヨン 1　黄）ホワイトルウ 4　赤）牛乳 30　塩 0.3　こしょう 0.02 赤）冷ウインナー 25　緑）皮むきトマト缶 10　緑）にんじん 5　緑）たまねぎ 20　黄）じゃがいも 15　黄）油 0.5　ケチャップ 3　ウスターソース 2　黄）砂糖 0.01	赤）冷豚肉 10　緑）ホールコーン缶 5　緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 15　緑）緑豆もやし 7　赤）乾わかめ 0.5　黄）冷中華麺 50　黄）油 0.5　中華ブイヨン 1.5　みりん 0.5　淡口しょうゆ 4　塩 0.2　こしょう 0.02 赤）冷シューマイ 2個　黄）油 3.6

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質エネルギー比 (%)	脂質エネルギー比 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (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)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
5月平均	605	15.7	28	295	75	2.4	2.6	220	0.44	0.46	14	2.27	4.5
文部科学省基準	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上

※栄養価は「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」に基づき算出しています。