令和６年５月　南区

学校給食予定献立表

堺市教育委員会

月

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

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。

火

水

1
黒糖きなこパン・牛乳
コーンスープ
ウインナーのトマト煮

605　25.6　39

赤）冷鶏肉 10　緑）にんじん 10　赤）鶏卵 30　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.02
緑）クリームコーン缶 20　緑）たまねぎ 30　黄）油 0.3　中華ブイヨン 1.5　塩 0.05　黄）片栗粉 0.5

赤）冷ウインナー 30　緑）にんじん 10　黄）油 0.3　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2　黄）砂糖 0.1
緑）皮むきトマト缶 8　緑）たまねぎ 20　中華ブイヨン 0.5　ウスターソース 0.5

木

2
ごはん・牛乳
若竹汁
いろどりごはん
☆かしわもち
こどもの日献立

620　23.5　17

緑）たけのこ水煮 20　緑）えのき茸 5　赤）乾わかめ 0.5　塩 0.1　だし昆布 0.3
緑）青ねぎ 2　赤）焼かまぼこ 10　淡口しょうゆ 4　削りぶし 1.5

赤）冷鶏肉（挽肉） 30　緑）小松菜 15　緑）にんじん 10　黄）油 0.5　しょうゆ 4　削りぶし
緑）ホールコーン缶 10　緑）土しょうが 0.3　黄）いり白ごま 1　黄）砂糖 2　料理酒 1　だし昆布

黄）冷かしわもち 1個(50)

金

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。

主食（ごはん・パン）・牛乳
大きなおかず
小さなおかず

	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比

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

7
ごはん・牛乳
みそ汁
筑前煮
☆たまご焼

570　22.3　24

緑）青ねぎ 1　黄）じゃがいも 35　赤）冷豆腐 15　赤）白みそ 4　削りぶし 1
緑）たまねぎ 20　赤）冷うすあげ 3　赤）赤みそ 6.5　淡口しょうゆ 0.01

赤）冷鶏肉 20　こんにゃく 20　緑）干しいたけ 0.1　黄）砂糖 1.5　しょうゆ 3
緑）たけのこ水煮 10　緑）洗いごぼう 20　緑）にんじん 10　黄）油 0.7　みりん 1　削りぶし

赤）冷たまごやき 1個(30)

8
コッペパン・牛乳
肉団子スープ
☆ツナとポテトのマヨネーズ焼

602　21.8　38

赤）冷ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙ 30　緑）土しょうが 0.3　緑）たまねぎ 20　黄）緑豆春雨 5　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.02
緑）ちんげん菜 10　緑）にんじん 10　緑）干しいたけ 0.1　黄）油 0.5　中華ブイヨン 1.5　塩 0.1

赤）まぐろ（油漬） 10　緑）クリームコーン缶 5　黄）じゃがいも 50　塩 0.1
緑）ホールコーン缶 5　緑）たまねぎ 5　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 8　こしょう 0.01

万博献立 9
ごはん・牛乳
みそ汁
じゃがいものうま煮
☆さわらの風味焼

577　25.6　24

緑）えのき茸 5　赤）冷うすあげ 3　赤）赤みそ 6.5　淡口しょうゆ 0.01
緑）たまねぎ 20　赤）乾わかめ 0.5　赤）白みそ 4　削りぶし 1.5

赤）冷豚肉 20　緑）にんじん 10　黄）じゃがいも 40　黄）砂糖 1.5　しょうゆ 3.5
緑）えんどう豆 2　緑）たまねぎ 20　黄）油 0.7　みりん 0.5　削りぶし

赤）冷さわら 1切(30)　料理酒 0.5　淡口しょうゆ 1
酢 1　黄）油 0.5

10
ミニパン・牛乳
揚げパン
ワンタン
タッカルビ

588　25.3　36

黄）ミニパン 1個　黄）油 4　黄）グラニュー糖 2

赤）冷豚肉 10　緑）にんじん 10　緑）たまねぎ 20　黄）ワンタン皮 10　中華ブイヨン 1.5　塩 0.1
緑）青ねぎ 1　赤）棒天 8　緑）緑豆もやし 5　黄）油 0.5　淡口しょうゆ 3.5　こしょう 0.02

赤）冷鶏肉 30　緑）にら 5　緑）土しょうが 0.3　緑）たまねぎ 20　黄）砂糖 0.1　しょうゆ 2　料理酒 0.5　こしょう 0.01
緑）キャベツ 20　緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 5　黄）油 0.7　みりん 0.5　コチジャン 0.8　塩 0.1　黄）ごま油 0.2

13
ごはん・牛乳
ビーフンスープ
豚肉のプルコギ風

570　25.4　25

赤）冷鶏肉 15　緑）にんじん 10　緑）緑豆もやし 10　黄）ビーフン 8　中華ブイヨン 1.5　塩 0.1
緑）青ねぎ 1　緑）たまねぎ 15　緑）干しいたけ 0.1　黄）油 0.7　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.02

赤）冷豚肉 40　緑）にんにく 0.1　緑）にんじん 10　黄）いりすり白ごま 1　黄）砂糖 1　しょうゆ 2　塩 0.05
緑）にら 3　緑）土しょうが 0.5　緑）たまねぎ 20　黄）油 0.7　みりん 1　黄）ごま油 0.2　こしょう 0.01

14
ごはん・牛乳
かやくうどん
そら豆のかき揚げ

636　21.4　24

赤）冷鶏肉 20　緑）青ねぎ 2　赤）焼かまぼこ 10　黄）冷うどん 60　塩 0.01　削りぶし 1.5
緑）たけのこ水煮 8　緑）にんじん 10　緑）干しいたけ 0.1　淡口しょうゆ 6　みりん 1　だし昆布 0.3

緑）ホールコーン缶 5　緑）たまねぎ 20　緑）冷むきそら豆 7　ベーキングパウダー 0.2　黄）油 6
緑）にんじん 3　黄）さつまいも 10　黄）小麦粉 11　塩 0.1

15
コッペパン・牛乳
春のクリームシチュー
☆ホットサラダ

601　23.5　35

赤）冷鶏肉 20　緑）グリーンアスパラ 5　緑）たまねぎ 40　黄）油 1　黄）ホワイトルウ 8　赤）粉末チーズ 2　こしょう 0.02
緑）ホールコーン缶 10　緑）にんじん 20　黄）じゃがいも 50　洋風ブイヨン 1　赤）牛乳 20　塩 0.1

赤）冷ウインナー 10　緑）にんじん 5
緑）キャベツ 30　塩 0.05

黄）砂糖 1.5　酢 1.5　黄）ごま油 0.2
しょうゆ 2　黄）いりすり白ごま 0.5

16
ごはん・牛乳
みそ汁
卯の花
☆さばの塩焼

589　27.9　29

緑）キャベツ 20　緑）緑豆もやし 10　赤）赤みそ 6.5　淡口しょうゆ 0.01
緑）たまねぎ 10　赤）冷うすあげ 3　黄）白みそ 4　削りぶし 1.5

赤）冷豚肉（挽肉） 7　緑）青ねぎ 1　赤）焼ちくわ 10　黄）油 0.3　淡口しょうゆ 3
つきこんにゃく 5　緑）にんじん 10　赤）冷おから 10　黄）砂糖 2　削りぶし

赤）冷さば 1切(40)

17
コッペパン・牛乳
ポトフ
ミートマカロニ
大豆クリーム

680　23.5　38

赤）冷ベーコン 10　緑）にんじん 20　黄）じゃがいも 50　洋風ブイヨン 1.2　こしょう 0.02
緑）キャベツ 30　緑）たまねぎ 40　淡口しょうゆ 1　塩 0.2

赤）冷豚肉 15　緑）たまねぎ 20　黄）油 0.5　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 8　ウスターソース 1　こしょう 0.01
緑）にんじん 10　黄）マカロニ 12　洋風ブイヨン 0.3　緑）トマトピューレ 4　塩 0.1　ガーリック 0.03

黄）大豆クリーム 1袋（チョコ大豆）

毎月19日は食育の日

20
ごはん・牛乳
ベジタブルスープ
ドライカレー

586　26.7　24

赤）冷鶏肉 10　緑）セロリ 1　緑）たまねぎ 30　黄）油 0.5　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.02
緑）キャベツ 25　緑）にんじん 10　黄）マカロニ 5　洋風ブイヨン 1　塩 0.05

赤）冷豚肉（挽肉） 45　緑）にんにく 0.2　緑）にんじん 15　黄）油 0.5　黄）カレールウ 4　ナツメグ 0.02　ウスターソース 1
赤）レバーペースト 5　緑）土しょうが 0.3　緑）たまねぎ 40　洋風ブイヨン 0.5　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5　カレー粉 0.2　塩 0.3

21
ごはん・牛乳
かきたま汁
じゃがいもの磯煮
☆鮭の風味焼

584　27.3　26

緑）青ねぎ 1　緑）にんじん 10　赤）鶏卵 25　みりん 0.1　削りぶし 1.5
緑）えのき茸 5　赤）焼かまぼこ 5　淡口しょうゆ 5　塩 0.01　だし昆布 0.3

赤）冷豚肉 15　黄）じゃがいも 50　黄）油 0.5　みりん 0.5　削りぶし
緑）にんじん 10　赤）乾ひじき 1　黄）砂糖 2　しょうゆ 3　だし昆布

赤）冷鮭（甘塩） 1切(30)　黄）油 0.5
酢 2　淡口しょうゆ 0.2

22
コッペパン・牛乳
ちんげん菜スープ
キャベツと厚揚げの甘辛炒め
ミックスジャム

578　24.8　33

赤）冷鶏肉 15　緑）ちんげん菜 10　緑）たまねぎ 20　中華ブイヨン 1.5　塩 0.1
緑）ホールコーン缶 10　緑）にんじん 10　黄）油 0.5　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.02

赤）冷豚肉 15　緑）白ねぎ 3　緑）土しょうが 0.2　緑）たまねぎ 15　黄）油 0.5　赤）赤みそ 1.5　しょうゆ 2　料理酒 1　豆板醤 0.1　黄）ごま油 0.2
緑）キャベツ 30　緑）にんにく 0.2　緑）にんじん 10　赤）冷厚揚げ 30　中華ブイヨン 0.5　テンメンジャン 1　黄）砂糖 0.5　酢 0.3　黄）片栗粉 0.3

黄）ミックスジャム 1袋

23
ごはん・牛乳
春雨スープ
チキン南蛮

637　23.4　30

赤）冷豚肉 10　緑）青ねぎ 1　緑）にんじん 10　緑）干しいたけ 0.1　黄）油 0.5　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.02
緑）たけのこ水煮 5　緑）土しょうが 0.3　緑）たまねぎ 10　黄）緑豆春雨 8　中華ブイヨン 1.5　塩 0.1　黄）ごま油 0.2

赤）冷鶏から揚げ 60　しょうゆ 2　緑）レモン汁 0.4
黄）油 6　黄）砂糖 2　酢 1

24
黒糖パン・牛乳
ナポリタンスパゲティ
☆ごぼうサラダ

652　24.3　30

赤）冷豚肉 15　緑）ピーマン 3　緑）たまねぎ 30　黄）油 0.7　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 20　ガーリック 0.05
赤）冷ベーコン 5　緑）にんじん 10　黄）スパゲティ 30　洋風ブイヨン 0.5　ウスターソース 1　塩 0.01

赤）まぐろ（油漬） 7　緑）ささがきごぼう 20　緑）にんじん 5
緑）ホールコーン缶 10　塩 0.05

黄）あたりごま 2　黄）砂糖 2　酢 1.5
淡口しょうゆ 2　黄）いりすり白ごま 0.5　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2

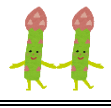
27
ごはん・牛乳
ハヤシライス
☆ポテトサラダ

613　21.4　27

赤）冷豚肉 25　緑）たまねぎ 50　黄）ハヤシルウ 12　緑）トマトピューレ 10　塩 0.01
緑）にんじん 20　黄）油 1　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 10　ウスターソース 1　こしょう 0.02

赤）冷ボンレスハム 10　緑）にんじん 5　塩 0.05
緑）グリーンアスパラ 3　黄）じゃがいも 40

黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 4　酢 1
黄）砂糖 0.5



28
ごはん・牛乳
小松菜のタンタン麺
☆焼シューマイ

635　25.1　23

赤）冷豚肉（挽肉） 20　緑）小松菜 15　緑）土しょうが 1　緑）たまねぎ 15　黄）冷中華麺 50　黄）油 0.7　赤）赤みそ 9　黄）砂糖 1　塩 0.01　豆板醤 0.15
緑）たけのこ水煮 10　緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 10　緑）干しいたけ 0.1　黄）あたりごま 2　中華ブイヨン 2　しょうゆ 1　料理酒 0.5　こしょう 0.02　黄）ごま油 0.2

赤）冷シューマイ 2個(36)

29
コッペパン・牛乳
ミネストローネ
豚肉のマスタード炒め

570　24.5　37

赤）冷ベーコン 11　黄）白いんげん豆水煮 10　緑）にんにく 0.3　緑）たまねぎ 30　洋風ブイヨン 1.5　しょうゆ 0.3　こしょう 0.02
緑）皮むきトマト缶 15　緑）セロリ 2　緑）にんじん 10　黄）じゃがいも 20　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 6　塩 0.4　黄）砂糖 0.1

赤）冷豚肉 30　緑）にんじん 5　黄）油 0.7　粒入りﾏｽﾀｰﾄﾞ 2　黄）砂糖 0.3　塩 0.1
緑）エリンギ 3　緑）たまねぎ 15　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 3　しょうゆ 2.5　料理酒 1　こしょう 0.01

30
ごはん・牛乳
にゅうめん汁
そぼろ丼
☆おひたし

577　25.3　22

緑）青ねぎ 1　赤）焼かまぼこ 10　淡口しょうゆ 3.5　削りぶし 1.5
緑）えのき茸 5　黄）そうめん 10　みりん 1　だし昆布 0.3

赤）冷豚肉（挽肉） 20　緑）土しょうが 0.3　緑）たまねぎ 30　黄）油 0.3　みりん 0.7　料理酒 0.7　だし昆布
緑）三度豆 2　緑）にんじん 15　赤）高野豆腐 10　黄）砂糖 2.5　しょうゆ 4　削りぶし

緑）キャベツ 25　緑）にんじん 5
緑）小松菜 5

黄）砂糖 0.7　だし昆布
しょうゆ 2　削りぶし

31
コッペパン・牛乳
オニオンスープ
ミンチカツ
キャベツのソテー

581　23.0　36

赤）冷鶏肉 10　緑）たまねぎ 40　黄）油 0.5　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.02
緑）にんじん 10　黄）マカロニ 3　洋風ブイヨン 1　塩 0.1

赤）冷ミンチカツ 1個(40)　黄）油 4

赤）冷ベーコン 5　緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 5　塩 0.05
緑）キャベツ 30　淡口しょうゆ 0.1　こしょう 0.01

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…2日・28日・30日
たまねぎ…9日・10日・15日・17日・22日・30日・31日

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	602	16.2	29	286	74	1.7	2.6	254	0.40	0.47	17	2.33	4.8
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