令和3年　5月　　**学校給食予定献立表**　　（東・美原区）　　堺市教育委員会

学校給食予定献立表（令和3年5月）

えいよう三色

（赤）筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物
（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

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

主食（ごはん・パン）・牛乳
大きなおかず
小さなおかず

栄養価：エネルギー｜たんぱく質｜脂質エネルギー比

堺産農産物「堺のめぐみ」を使用する予定です

小松菜・・・14・24・28・31日
たまねぎ・・・14・26日

6日（木）
ごはん・牛乳
若竹汁
高野豆腐の卵とじ
☆鮭の風味焼き

栄養価：603 ｜ 27.1 ｜ 27

緑)	たけのこ水煮	15	赤)	冷豆腐	15
赤)	乾わかめ	0.3		淡口しょうゆ	4
	塩	0.05		削りぶし	2
	だし昆布	0.5			

赤)	冷鶏肉	10	緑)	えんどう豆	2
緑)	にんじん	10	緑)	たまねぎ	15
赤)	高野豆腐	5	赤)	鶏卵	20
黄)	砂糖	1		みりん	1
	淡口しょうゆ	3		削りぶし	
	だし昆布				

赤)	冷鮭（甘塩）	1切(30)		酢	3.5
黄)	油	0.5		淡口しょうゆ	0.5

7日（金）
ミニパン・牛乳
揚げパン
ワンタン
ウインナーのケチャップ煮

栄養価：669 ｜ 23.6 ｜ 39

黄)	ミニパン	1個	黄)	油	4
黄)	グラニュー糖	1.5			

赤)	冷鶏肉	10	緑)	たけのこ水煮	10
緑)	青ねぎ	2	緑)	にんじん	10
緑)	たまねぎ	20	緑)	緑豆もやし	5
赤)	棒天	10	黄)	ワンタン皮	10
黄)	油	0.5		中華ブイヨン	1
	淡口しょうゆ	4		塩	0.05
	こしょう	0.01			

赤)	冷ミニウインナー	30	緑)	皮むきトマト缶	10
緑)	にんじん	10	緑)	たまねぎ	20
	トマトケチャップ	3		ウスターソース	1.5
黄)	砂糖	0.1	黄)	油	0.3

10日（月）
ごはん・牛乳
たまねぎスープ
セルフチキンライス
ヨーグルト

栄養価：671 ｜ 23.8 ｜ 23

赤)	冷ベーコン	8	緑)	パセリ	0.1
緑)	にんじん	10	緑)	たまねぎ	40
緑)	冷ソテードオニオン	10	黄)	マカロニ（ツイスト）	8
	中華ブイヨン	1		淡口しょうゆ	3.5
	塩	0.05		こしょう	0.01

赤)	冷鶏肉	30	緑)	エリンギ	5
緑)	にんじん	15	緑)	たまねぎ	35
	中華ブイヨン	0.5	緑)	トマトピューレ	5
	トマトケチャップ	15		ウスターソース	1
	塩	0.2		こしょう	0.01
黄)	油	0.3			

赤)	ヨーグルト（プレーン）	1個(70)

11日（火）
ごはん・牛乳
親子うどん
そら豆のかきあげ

栄養価：669 ｜ 21.8 ｜ 26

赤)	冷鶏肉	15	赤)	鶏卵	20
赤)	焼かまぼこ	10	黄)	冷うどん	50
緑)	にんじん	10	緑)	青ねぎ	2
	淡口しょうゆ	4		みりん	1
	削りぶし	2			

緑)	ホールコーン缶	5	緑)	そら豆	5
緑)	にんじん	7	緑)	たまねぎ	20
黄)	小麦粉	11		ベーキングパウダー	0.2
黄)	油	6			

12日（水）
オリーブパン・牛乳
ビーンズシチュー
コーンソテー
☆抹茶カップケーキ

栄養価：697 ｜ 22.0 ｜ 33

赤)	冷豚肉	15	赤)	大豆水煮	10
緑)	にんじん	20	緑)	たまねぎ	40
黄)	ブラウンルウ	8		デミグラスソース	5
黄)	油	0.5		ボーンストック	1
	トマトケチャップ	5	緑)	トマトピューレ	10
	ウスターソース	1		塩	0.1
	こしょう	0.01			

緑)	ホールコーン缶	30	緑)	にんじん	10
黄)	油	0.3		塩	0.1
	こしょう	0.01			

赤)	牛乳	12	黄)	バター（有塩）	5
黄)	小麦粉	15	黄)	砂糖	10
	抹茶	0.3		ベーキングパウダー	0.4

13日（木）
ごはん・牛乳
たけのこの赤だし
卯の花
☆塩やきとり

栄養価：629 ｜ 26.3 ｜ 27

緑)	たけのこ水煮	20	緑)	みつば	1
緑)	えのき茸	5	赤)	冷うすあげ	3
赤)	冷豆腐	30	赤)	乾わかめ	0.3
黄)	ふ	1	赤)	豆みそ	4
赤)	赤みそ	5		削りぶし	2

緑)	青ねぎ	2	緑)	にんじん	8
赤)	焼ちくわ	7	赤)	冷おから	15
緑)	干しいたけ	0.3	黄)	油	0.3
黄)	砂糖	1.5		淡口しょうゆ	2.5
	削りぶし				

赤)	冷鶏肉（もも）	50	緑)	白ねぎ	5
	塩	0.3		こしょう	0.01

14日（金）
コッペパン・牛乳
肉団子スープ
☆お好み焼き
ソース
ミックスジャム

栄養価：659 ｜ 22.9 ｜ 28

赤)	冷チキンボール	25	緑)	たけのこ水煮	10
緑)	小松菜	5	緑)	土しょうが	0.5
緑)	にんじん	15	緑)	たまねぎ	20
黄)	緑豆春雨	5	黄)	油	0.5
	中華ブイヨン	1		淡口しょうゆ	3.5
	塩	0.05		こしょう	0.01

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
	しょうゆ	0.1			

	ソース（クラス1本）	5
黄)	ミックスジャム	1袋(15)

17日（月）
ごはん・牛乳
みそにゅうめん汁
ひじきの煮物
☆いわしのみりん干し

栄養価：602 ｜ 25.6 ｜ 23

緑)	青ねぎ	2	緑)	えのき茸	5
緑)	にんじん	5	赤)	焼かまぼこ	10
黄)	そうめん	8	赤)	赤みそ	6
赤)	白みそ	3		削りぶし	2

赤)	冷鶏肉	15	緑)	にんじん	10
赤)	焼ちくわ	5	赤)	乾ひじき	3
赤)	冷うすあげ	5	黄)	油	0.3
黄)	砂糖	1.5		みりん	0.5
	しょうゆ	2		削りぶし	

赤)	冷いわしみりん干し	1切(30)

18日（火）
ごはん・牛乳
ハヤシライス
☆ごぼうサラダ

栄養価：650 ｜ 21.4 ｜ 23

赤)	冷豚肉	25	緑)	にんじん	20
緑)	たまねぎ	50	黄)	じゃがいも	40
	ボーンストック	1	黄)	ハヤシルウ	11
	トマトケチャップ	10	緑)	トマトピューレ	10
	ウスターソース	1		しょうゆ	0.5
	塩	0.1		こしょう	0.01
黄)	油	0.5			

赤)	冷ボンレスハム	5	緑)	ホールコーン缶	10
緑)	ささがきごぼう	25	緑)	にんじん	3
黄)	砂糖	1.5	黄)	あたりごま	0.5
黄)	マヨネーズ風ドレッシング	1		しょうゆ	2
			黄)	いり白ごま	0.2

19日（水）
コッペパン・牛乳
野菜の卵とじスープ
☆じゃがいものチーズ焼き

栄養価：608 ｜ 26.6 ｜ 33

赤)	冷鶏肉	15	緑)	三度豆	3
緑)	キャベツ	20	緑)	にんじん	10
緑)	たまねぎ	15	赤)	鶏卵	20
黄)	油	0.5		中華ブイヨン	1
	塩	0.05		こしょう	0.01
	淡口しょうゆ	4			

赤)	まぐろ（油漬）	10	黄)	じゃがいも	50
緑)	たまねぎ	20	赤)	とろけるチーズ	10
	こしょう	0.01			

20日（木）
ごはん・牛乳
マーボー丼
揚げシューマイ

栄養価：677 ｜ 27.2 ｜ 28

赤)	冷豚肉（挽肉）	30	緑)	たけのこ水煮	15
緑)	にんにく	0.2	緑)	土しょうが	0.5
緑)	にんじん	10	緑)	たまねぎ	30
赤)	冷豆腐	70		中華ブイヨン	0.5
黄)	油	0.5	赤)	豆みそ	4.5
黄)	砂糖	1.2		しょうゆ	1.5
	豆板醤	0.1		料理酒	0.5
黄)	片栗粉	1	黄)	ごま油	0.3

赤)	冷シューマイ	2個(36)
黄)	油	4

21日（金）
黒糖パン・牛乳
わかめラーメン
☆アスパラとチキンのオリーブ焼き

栄養価：659 ｜ 27.3 ｜ 27

赤)	冷豚肉	15	緑)	ホールコーン缶	10
緑)	メンマ	5	緑)	青ねぎ	2
緑)	にんじん	10	緑)	たまねぎ	10
緑)	緑豆もやし	15	赤)	乾わかめ	0.4
黄)	冷中華麺	50	黄)	油	0.5
	中華ブイヨン	2		淡口しょうゆ	5
	みりん	0.5		塩	0.1
	こしょう	0.01			

赤)	冷鶏肉	30	緑)	グリーンアスパラ	8
黄)	じゃがいも	30	黄)	オリーブ油	1
	しょうゆ	1		みりん	1
	塩	0.2		こしょう	0.01

24日（月）
ごはん・牛乳
みそ汁
きんぴらごぼう
☆厚揚げのしょうが焼き

栄養価：605 ｜ 22.2 ｜ 24

緑)	小松菜	5	赤)	冷うすあげ	3
赤)	冷豆腐	30	赤)	乾わかめ	0.3
赤)	赤みそ	6	赤)	白みそ	3
	削りぶし	2			

赤)	冷豚肉	15		つきこんにゃく	10
緑)	ささがきごぼう	20	黄)	いり白ごま	0.3
緑)	にんじん	10	黄)	砂糖	2
	しょうゆ	3	黄)	油	0.3
	みりん	0.5	黄)	ごま油	0.2
	削りぶし				

赤)	冷厚揚げ	40	緑)	土しょうが	0.5
黄)	砂糖	1		みりん	2
	しょうゆ	2		削りぶし	

25日（火）
ごはん・牛乳
キーマカレー
☆ツナサラダ
フルーツコンポート

栄養価：674 ｜ 25.1 ｜ 23

赤)	冷鶏肉（もも挽肉）	35	黄)	レンズ豆（乾）	8
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
緑)	りんごピューレ	5	赤)	レバーペースト	3
黄)	油	0.5		ボーンストック	1
	ウスターソース	1.5	黄)	カレールウ	11
	しょうゆ	1		カレー粉	0.1
	塩	0.2		こしょう	0.01

赤)	まぐろ（油漬）	8	緑)	ホールコーン缶	5
緑)	キャベツ	25	緑)	にんじん	10
	しょうゆ	1.5		酢	1
黄)	砂糖	0.6	黄)	ごま油	0.3

緑)	黄桃缶	20	緑)	パイン	15
黄)	砂糖	1			

26日（水）
黒糖きなこパン・牛乳
トック
チャプチェ

栄養価：622 ｜ 24.3 ｜ 28

赤)	冷鶏肉	10	緑)	青ねぎ	2
緑)	にんじん	10	緑)	たまねぎ	20
黄)	トック	20	赤)	鶏卵	20
	中華ブイヨン	1		しょうゆ	4
	塩	0.1	黄)	油	0.5
	こしょう	0.01			

赤)	冷豚肉	15	黄)	砂糖	0.5
	しょうゆ	1	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	0.5	緑)	にんじん	10
黄)	緑豆春雨	10	黄)	油	0.3
	中華ブイヨン	0.3	黄)	いり白ごま	1
黄)	砂糖	0.5		料理酒	0.5
	しょうゆ	1.5	黄)	ごま油	0.2

27日（木）
ごはん・牛乳
豚肉と野菜のしょうが煮
あじの南蛮漬

栄養価：657 ｜ 25.4 ｜ 22

赤)	冷豚肉	15	緑)	土しょうが	1.5
緑)	にんじん	20	緑)	たまねぎ	40
黄)	じゃがいも	60	赤)	一口丸天	20
黄)	砂糖	2		しょうゆ	4.5
	削りぶし	0.5	黄)	油	0.5

赤)	冷あじ（フィレ・粉付）	1切(30)			
黄)	油	3			
緑)	たまねぎ	5		砂糖	3
	酢	2		しょうゆ	3
	一味唐辛子	0.01		削りぶし	

28日（金）
ミニミルクパン・牛乳
ナポリタンスパゲティ
☆小松菜サラダ
ドレッシング

栄養価：605 ｜ 23.1 ｜ 26

赤)	冷豚肉	10	赤)	冷ボンレスハム	8
緑)	ピーマン	3	緑)	にんじん	10
緑)	たまねぎ	30	黄)	油	0.5
黄)	スパゲティ	35		ボーンストック	1
	トマトケチャップ	22		ウスターソース	1.5
	塩	0.1		こしょう	0.01
	ガーリック	0.05			

赤)	冷ベーコン	7	緑)	小松菜	20
緑)	キャベツ	20	緑)	ホールコーン缶	5

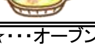
	しょうゆ	2.5	黄)	砂糖	2
	酢	2	黄)	ごま油	0.3
黄)	いりすり白ごま	0.5			

31日（月）
ごはん・牛乳
コーンスープ
セルフクリームドリア

栄養価：625 ｜ 23.1 ｜ 24

赤)	冷豚肉	15	緑)	ホールコーン缶	20
緑)	クリームコーン缶	25	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	3
	塩	0.1		こしょう	0.01
黄)	片栗粉	0.5			

赤)	冷鶏肉	25	緑)	小松菜	5
緑)	にんじん	5	緑)	たまねぎ	25
黄)	じゃがいも	10	黄)	油	0.3
	中華ブイヨン	0.5	黄)	ホワイトルウ	6
赤)	牛乳	20	赤)	粉末チーズ	0.6
	塩	0.05		こしょう	0.01



～季節の野菜～

今年度は、『季節の野菜』をテーマに、毎月旬の野菜を紹介します。
日本には四季があり、季節ごとにおいしい食べものが出回ります。

【たまねぎ】onion

根茎葉の葉っぱの部分を食べているよ

春が旬の『新たまねぎ』は、皮が薄くて色が白く、やわらかくて甘みがあります。また、水分を多く含んでいて、みずみずしいので、生で食べるのにも向いています。一方、スーパーなどで年中売られている皮が薄茶色の『たまねぎ』は、収穫後、乾燥させているので保存性が高いです。

大阪南部の泉州地域で栽培されているたまねぎを、泉州たまねぎといいます。泉州地域は、日本のたまねぎ栽培発祥の地ともいわれています。

☆・・・オーブン献立

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	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B_1 (mg)	ビタミンB_2 (mg)	ビタミンC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
5月平均	643	24.4	27	300	78	2.1	2.6	259	0.35	0.48	15	2.27	3.6
文部科学省基準	650	21～32.5	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上