令和3年 5月　**学校給食予定献立表**　（中区）　　堺市教育委員会

月

こんだて：えいよう三色

おかずの内容（g）
（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

火

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

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質エネルギー比

堺産農作物『堺のめぐみ』を使用する予定です。
・小松菜：12・19・21・26日
・たまねぎ：13・20日

水

5　こどもの日

木

6　ミニミルクパン・牛乳
ポークシチュー（米粉ルウ）
ウインナーコーン
☆抹茶チョコチップケーキ

栄養価	693	21.9	33

おかずの内容（g）

赤）冷豚肉	15	緑）にんじん	15
緑）たまねぎ	50	黄）じゃがいも	30
黄）油	1	ボーンストック	1
黄）米粉ハヤシルウ	10	ﾄﾏﾄケチャップ	5
緑）プルーンピューレ	4	ウスターソース	0.5
塩	0.01	こしょう	0.02

赤）冷ウインナー	10	緑）ホールコーン缶	30
緑）にんじん	5	緑）冷むき枝豆	5
黄）油	0.5	塩	0.05
こしょう	0.01		

黄）小麦粉	9	黄）米粉	6
ベーキングパウダー	0.4	黄）砂糖	9
赤）牛乳	12	抹茶	0.2
黄）チョコチップ	1.5	黄）油	3

金

7　ごはん・牛乳
さつま汁
いわしのかば焼風

栄養価	665	23.1	26

おかずの内容（g）

赤）冷鶏肉	10	緑）ささがきごぼう	7
緑）青ねぎ	2	緑）にんじん	10
緑）たまねぎ	20	黄）さつまいも	25
赤）赤みそ	8	赤）白みそ	3
けずりぶし	2		

赤）冷いわし（粉付）	1切	黄）油	4
黄）砂糖	3	みりん	3
しょうゆ	3.5	黄）片栗粉	0.5

月

10　ごはん・牛乳
みそちゃんこ汁
☆お好み焼
中濃ソース
ふりかけ

栄養価	631	21.7	22

おかずの内容（g）

赤）冷鶏肉	15	緑）青ねぎ	2
緑）にんじん	10	緑）たまねぎ	15
黄）じゃがいも	30	緑）緑豆もやし	10
赤）冷うすあげ	3	赤）赤みそ	7
赤）白みそ	4	けずりぶし	2
中華ブイヨン	1		

赤）冷ベーコン	5	緑）キャベツ	20
緑）青ねぎ	2	赤）焼ちくわ	5
黄）お好み焼き粉	15	黄）天かす	1
赤）粉かつお	0.1	黄）油	0.5

ソース（クラス1本）　5

ふりかけ（大豆）　1袋

火

11　ミニパン・揚げパン
牛乳
ワンタン
春雨の炒め煮

栄養価	634	23.9	33

おかずの内容（g）

黄）ミニパン	1個	黄）油	4
黄）グラニュー糖	2		

赤）冷鶏肉	15	緑）たけのこ水煮	10
緑）ちんげん菜	10	緑）にんじん	10
赤）棒天	10	黄）ワンタン皮	8
中華ブイヨン	1.5	黄）油	1
淡口しょうゆ	3.5	塩	0.05
こしょう	0.02		

赤）冷豚肉	15	緑）にら	3
緑）土しょうが	0.1	緑）にんじん	10
緑）たまねぎ	20	緑）干しいたけ	0.1
黄）緑豆春雨	10	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	0.02
黄）ごま油	0.3		

水

12　ごはん・牛乳
関東煮
☆野菜のごま酢

栄養価	639	24.9	24

おかずの内容（g）

赤）冷鶏肉	15	赤）うずら卵缶	20
三角切こんにゃく	30	黄）じゃがいも	55
赤）焼ちくわ	20	赤）冷厚揚げ	30
黄）砂糖	2.5	みりん	1
しょうゆ	6	けずりぶし	1

赤）冷ボンレスハム	5	緑）キャベツ	10
緑）小松菜	10	緑）にんじん	5
緑）緑豆もやし	10	黄）砂糖	1.5
酢	1.5	しょうゆ	2
黄）いりすり白ごま	1		

木

13　コッペパン・牛乳
春野菜スープ
☆さばのタンドリー風味焼
チョコレートクリーム

栄養価	701	28.5	39

おかずの内容（g）

赤）冷鶏肉	15	緑）きぬさや	2
緑）キャベツ	30	緑）にんじん	10
緑）たまねぎ	25	洋風ブイヨン	1
黄）油	1	淡口しょうゆ	3.5
塩	0.1	こしょう	0.02

赤）冷さば	30	黄）じゃがいも	30
黄）ｸﾘｰﾑ	4	カレー粉	0.2
ﾄﾏﾄケチャップ	3	ウスターソース	1.5
しょうゆ	1	塩	0.1
こしょう	0.02		

黄）チョコレートクリーム　1袋

金

14　ごはん・牛乳
クッパ
豚肉の甘酢煮

栄養価	624	27.9	26

おかずの内容（g）

赤）冷鶏肉	20	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	黄）油	1
赤）鶏卵	25	中華ブイヨン	1.5
淡口しょうゆ	3.5	塩	0.2
こしょう	0.02		

赤）冷豚肉	35	緑）ピーマン	3
緑）にんじん	10	緑）たまねぎ	40
黄）油	1	ﾄﾏﾄケチャップ	1
黄）砂糖	1.5	酢	2
しょうゆ	4	黄）片栗粉	0.5

月

17　ごはん・牛乳
中華風コーンと卵のスープ
厚揚げのチリソース

栄養価	636	27.9	25

おかずの内容（g）

赤）冷鶏肉	10	緑）クリームコーン缶	20
緑）ちんげん菜	10	緑）にんじん	10
緑）たまねぎ	20	赤）鶏卵	20
中華ブイヨン	1.5	黄）油	1
淡口しょうゆ	3.5	塩	0.1
こしょう	0.02		

赤）冷豚肉	20	緑）ピーマン	3
緑）白ねぎ	1	緑）にんにく	0.1
緑）にんじん	15	緑）たまねぎ	20
赤）冷厚揚げ	35	黄）油	1
ﾄﾏﾄケチャップ	6	豆板醤	0.05
料理酒	1	塩	0.1
こしょう	0.01	黄）砂糖	0.8
しょうゆ	1	黄）片栗粉	1
黄）ごま油	0.3		

火

18　黒糖パン・牛乳
クリームシチュー（米粉ルウ）
☆イタリアンサラダ

栄養価	627	22.3	33

おかずの内容（g）

赤）冷鶏肉	20	緑）にんじん	10
緑）たまねぎ	40	黄）じゃがいも	40
赤）牛乳	20	赤）粉末チーズ	2
黄）油	1	洋風ブイヨン	1
黄）米粉ホワイトルウ	10	塩	0.01
こしょう	0.02		

赤）冷ボンレスハム	10	緑）きゅうり	5
緑）キャベツ	25	緑）にんじん	5
緑）にんにく	0.05	緑）たまねぎ	1
緑）ﾄﾏﾄピューレ	2	黄）油	3
黄）砂糖	0.5	塩	0.1
酢	2	こしょう	0.01

水

19　ごはん・牛乳
みそ汁
そぼろ丼
☆小松菜のおひたし

栄養価	640	24.9	27

おかずの内容（g）

緑）青ねぎ	2	緑）たまねぎ	20
黄）じゃがいも	30	赤）冷うすあげ	3
赤）乾わかめ	0.3	赤）赤みそ	7
赤）白みそ	4	けずりぶし	2

赤）冷豚肉	30	緑）土しょうが	0.3
赤）高野豆腐	10	黄）砂糖	2
みりん	0.5	しょうゆ	3
料理酒	0.5	黄）油	0.5
けずりぶし			

赤）まぐろ（油漬）	8	緑）キャベツ	15
緑）小松菜	10	緑）にんじん	5
緑）緑豆もやし	10	みりん	0.5
淡口しょうゆ	2		

毎月19日は食育の日

木

20　コッペパン・牛乳
春雨スープ
コロッケ

栄養価	644	21.6	31

おかずの内容（g）

赤）冷豚肉	15	緑）ちんげん菜	15
緑）にんじん	10	緑）たまねぎ	20
緑）緑豆もやし	10	赤）乾わかめ	0.4
黄）緑豆春雨	8	中華ブイヨン	1.5
黄）油	1	淡口しょうゆ	3.5
塩	0.1	こしょう	0.02

黄）冷コロッケ　1個　黄）油　6.5

金

21　ごはん・牛乳
すまし汁
きんぴらごぼう
☆さわらの風味焼

栄養価	625	29.2	25

おかずの内容（g）

赤）冷鶏肉	10	緑）小松菜	10
緑）えのき茸	5	緑）にんじん	10
赤）冷豆腐	20	淡口しょうゆ	3
塩	0.01	だし昆布	0.5
けずりぶし	4		

赤）冷豚肉	20	つきこんにゃく	15
緑）ささがきごぼう	20	緑）にんじん	10
赤）焼ちくわ	8	黄）油	0.5
黄）砂糖	2	みりん	0.5
しょうゆ	3	黄）いりすり白ごま	0.5
一味唐辛子	0.01	黄）ごま油	0.3
だしこんぶ		けずりぶし	

赤）冷さわら	1切	酢	2
淡口しょうゆ	0.2	黄）油	0.5

月

24　ごはん・牛乳
ﾚﾀｽとうずら卵のスープ
ドライカレー（米粉ルウ）

栄養価	648	26.5	28

おかずの内容（g）

赤）冷ベーコン	7	赤）うずら卵缶	20
緑）レタス	20	緑）にんじん	10
緑）たまねぎ	20	黄）油	0.5
洋風ブイヨン	1	淡口しょうゆ	3.5
塩	0.1	こしょう	0.02

赤）冷豚肉	20	赤）レバーペースト	3
緑）にんにく	0.1	緑）土しょうが	0.1
緑）にんじん	10	緑）たまねぎ	40
赤）高野豆腐	10	黄）油	0.5
洋風ブイヨン	1	黄）米粉カレールウ	2
ﾄﾏﾄケチャップ	5	ナツメグ	0.05
カレー粉	0.1	ウスターソース	1
塩	0.2	こしょう	0.02

火

25　ソフトパン・牛乳
ミートスパゲティ
☆ホットサラダ

栄養価	647	25.6	25

おかずの内容（g）

赤）冷豚肉	20	緑）にんにく	0.1
緑）にんじん	10	緑）たまねぎ	40
黄）スパゲティ	30	黄）油	1
緑）ﾄﾏﾄピューレ	10	ボーンストック	1
ﾄﾏﾄケチャップ	20	ウスターソース	1
塩	0.1	こしょう	0.02
ナツメグ	0.02		

赤）冷ボンレスハム	10	緑）きゅうり	5
緑）キャベツ	25	緑）にんじん	5
黄）砂糖	1.5	酢	1.5
黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	2		

水

26　ごはん・牛乳
団子汁
☆一口焼とり
ふりかけ

栄養価	622	23.8	24

おかずの内容（g）

緑）小松菜	10	緑）えのき茸	5
緑）大根	20	緑）にんじん	10
赤）焼かまぼこ	10	黄）冷団子	25
淡口しょうゆ	3	塩	0.01
だしこんぶ	0.5	けずりぶし	4

赤）冷鶏肉	50	黄）砂糖	1
みりん	3	しょうゆ	2
料理酒	0.5	塩	0.1
黄）片栗粉	0.3		

ふりかけ（のりっこ）　1袋

木

27　コッペパン・牛乳
スープ煮
鮭のエスカベーシュ

栄養価	646	29.3	32

おかずの内容（g）

赤）冷鶏肉	15	緑）キャベツ	20
緑）にんじん	10	緑）たまねぎ	30
黄）じゃがいも	50	黄）油	1
洋風ブイヨン	1	淡口しょうゆ	1
塩	0.2	こしょう	0.02

赤）冷鮭（粉付）	45	黄）油	4.5
緑）セロリ	2	緑）にんにく	0.3
緑）にんじん	3	緑）たまねぎ	5
黄）オリーブ油	2	緑）レモン汁	0.5
黄）砂糖	2	淡口しょうゆ	2
酢	2		

金

28　ごはん・牛乳
豚汁
高野豆腐の卵とじ
のりの佃煮

栄養価	633	26.0	22

おかずの内容（g）

赤）冷豚肉	15	つきこんにゃく	10
緑）ささがきごぼう	10	緑）青ねぎ	2
緑）にんじん	10	緑）たまねぎ	20
赤）冷うすあげ	3	赤）赤みそ	8
赤）白みそ	3	けずりぶし	2
	0.5		

赤）冷鶏肉	10	緑）えんどう豆	3
緑）にんじん	5	緑）たまねぎ	10
黄）じゃがいも	20	赤）焼ちくわ	10
赤）高野豆腐	4	赤）鶏卵	20
黄）砂糖	2.5	みりん	1.5
淡口しょうゆ	4	しょうゆ	1
けずりぶし			

赤）のりの佃煮　1袋

月

31　ごはん・牛乳
カレーうどん（米粉ルウ）
☆和風サラダ

栄養価	621	21.0	22

おかずの内容（g）

赤）冷豚肉	10	緑）青ねぎ	2
緑）にんじん	10	緑）たまねぎ	30
赤）焼かまぼこ	10	赤）冷うすあげ	5
黄）冷うどん	50	黄）米粉カレールウ	9
しょうゆ	1	塩	0.01
けずりぶし	2		

赤）まぐろ（油漬）	10	緑）キャベツ	30
緑）にんじん	5	黄）いり白ごま	0.3
黄）砂糖	1	酢	1
淡口しょうゆ	2	黄）ごま油	0.3
みりん	0.5		

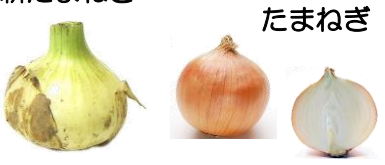
さけのエスカベーシュ

「エスカベーシュ」とは、フランス語で「油で揚げてから酢に漬ける」という意味です。
給食では、油で揚げた鮭に、酢を使ったソースをかけています。オリーブ油とレモン汁も使っているので、南蛮漬けとはまた違った、さっぱりした味です。
２７日に登場します。

～季節の野菜～
【たまねぎ】onion

根、茎、葉の葉の部分を食べているよ

新たまねぎ　　たまねぎ



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。

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)	脂質ｴﾈﾙｷﾞｰ比 (%)	ｶﾙｼｳﾑ (mg)	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝA (μgRAE)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_1 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝB_2 (mg)	ﾋﾞﾀﾐﾝC (mg)	食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
5月平均	643	25.0	28	308	76	2.0	2.7	252	0.37	0.50	20	2.19	3.2
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