

月		火		水		木		金	
えいよう三色		主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず		5 こどもの日		6 ごはん・牛乳 だんご汁 いわしのチリソース		7 ミニミルクパン・牛乳 ミートスパゲティ ☆ポテトサラダ	
栄養価		エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比		715 23.4 29		620 24.8 27			
おかずの内容(g)	(赤) 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べ物	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。 ・☆はオープン献立です。		こどもの日は、こどもの成長を願って、かぶとやこいのぼりを飾り、柏餅やちまきを食べます。柏餅に使う柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の意味があります。		冷) 鶏肉 14 緑) キャベツ 20 冷) 小松菜 10 緑) にんじん 10 赤) 冷すあげ 3 黄) 冷豆腐 25 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2		冷) 鶏肉 15 緑) にんにく 0.3 冷) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 冷) 高野豆腐 4 黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.5 ホンストック 1 トマトケチャップ 2.0 トマトピューレ 10 ウスターソース 1 ナツメグ 0.02 塩 0.1 こしょう 0.02	
	(黄) 熱や力のもとになる食べ物					冷) 鶏肉 15 緑) キャベツ 10 冷) 青ねぎ 2 緑) たまねぎ 10 赤) 冷厚揚げ 15 赤) 削りぶし 4 赤) 白みそ 2.5		冷) 鶏肉 20 緑) ホールコーン缶 0.3 冷) クリームコーン缶 10 緑) パセリ 20 冷) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 冷) じゃがいも 40 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 黄) 油 1 ホーンストック 0.5 黄) ホワイトルウ 8 塩 0.01 こしょう 0.02	
	(緑) 体の調子を整える食べ物					冷) 鶏肉 10 つきこんにやく 5 冷) たけのこ水煮 5 緑) ささぎこぼろ 10 冷) 土しよが 0.3 緑) にんじん 10 冷) 土しよが 0.3 緑) にんじん 10 赤) 焼くわ 8 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 しょうゆ 4 料理酒 1 削りぶし 2		冷) 冷べーコン 8 緑) 小松菜 15 冷) にんじん 5 緑) 緑豆もやし 20 黄) 油 0.3 淡口しょうゆ 2 黄) 砂糖 0.5	
★予定献立は内容を一部変更する場合があります						冷) 鶏肉 15 緑) キャベツ 10 冷) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 冷厚揚げ 15 赤) 削りぶし 4 赤) 白みそ 2.5		冷) 鶏肉 20 緑) キヤベツ 15 冷) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 冷) 焼くわ 8 黄) スパゲティ 30 赤) 中華パイオン 2 とんかつソース 12 しょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5	
10	ごはん・牛乳 みそ汁 小松菜のオイスター炒めのりの佃煮	11	ごはん・牛乳 豚肉と野菜の生姜煮 ☆鯖の塩麹焼	12	ミニパン・牛乳 揚げパン ビーフンスープ 肉団子の甘酢煮	13	ごはん・牛乳 みそ汁 まぜたら五目ごはん ☆じゃがいもの磯辺焼	14	黒糖パン・牛乳 コーンシチュー もやしと小松菜のソテー
611 24.7 20	636 27.4 22	673 23.7 36	606 21.6 22	632 22.7 33	冷) 鶏肉 20 緑) こんにやく 5 冷) 小松菜 10 緑) ささぎこぼろ 10 冷) 土しよが 0.3 緑) にんじん 10 赤) 焼くわ 8 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 2 しょうゆ 4 料理酒 1 削りぶし 2	冷) 鶏肉 15 緑) キヤベツ 10 冷) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 冷厚揚げ 15 赤) 削りぶし 4 赤) 白みそ 2.5	冷) 鶏肉 20 緑) ホールコーン缶 0.3 冷) クリームコーン缶 10 緑) パセリ 20 冷) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 冷) じゃがいも 40 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 黄) 油 1 ホーンストック 0.5 黄) ホワイトルウ 8 塩 0.01 こしょう 0.02		
おかずの内容(g)	(赤) 鶏肉 20 緑) たけのこ水煮 8 冷) 青ねぎ 2 緑) にんじん 15 冷) たまねぎ 20 赤) 焼かまぼこ 5 赤) 冷すあげ 3 緑) 干しいたけ 0.5 黄) 冷うどん 45 淡口しょうゆ 0.5 みりん 1 塩 0.01 削りぶし 2 だし昆布 0.3	(赤) 鶏肉 20 緑) こんにやく 5 冷) 三度豆 5 緑) 土しよがが 40 冷) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 55 赤) 平天 5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 5 しょうゆ 5 赤) みりん 0.5 削りぶし 0.5	(赤) ミニパン 1個 黄) 油 2 黄) グラニュー糖 2	(赤) 鶏肉 15 緑) キヤベツ 10 冷) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 冷厚揚げ 15 赤) 削りぶし 4 赤) 白みそ 2.5	(赤) 鶏肉 20 緑) ホールコーン缶 0.3 冷) クリームコーン缶 10 緑) パセリ 20 冷) にんじん 10 緑) たまねぎ 40 冷) じゃがいも 40 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 黄) 油 1 ホーンストック 0.5 黄) ホワイトルウ 8 塩 0.01 こしょう 0.02				
	(赤) 豚肉 20 緑) 小松菜 20 冷) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 20 しょうゆ 1 黄) 砂糖 0.3 オイスターソース 2 黄) 油 0.3	(赤) 冷さわら 1切 塩 0.5 黄) 油 0.5	(赤) 冷うどん 50 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 30 黄) 砂糖 2 しょうゆ 2.5 酢 2 黄) 片栗粉 0.5 黄) 油 0.3	(赤) 鶏肉 15 緑) キヤベツ 10 冷) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 冷厚揚げ 15 赤) 削りぶし 4 赤) 白みそ 2.5	(赤) 鶏肉 20 緑) キヤベツ 15 冷) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 冷) 焼くわ 8 黄) スパゲティ 30 赤) 中華パイオン 2 とんかつソース 12 しょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5				
	(赤) のりの佃煮 1袋			(赤) 鶏肉 20 緑) キヤベツ 10 冷) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 冷厚揚げ 15 赤) 削りぶし 4 赤) 白みそ 2.5	(赤) 鶏肉 20 緑) キヤベツ 15 冷) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 冷) じゃがいも 40 赤) 牛乳 20 赤) 粉末チーズ 2 黄) 油 1 ホーンストック 0.5 黄) ホワイトルウ 8 塩 0.01 こしょう 0.02				
17	ごはん・牛乳 みそ汁 切干大根の煮物 ☆鶏肉のごまがらめ	18	ごはん・牛乳 卵スープ ドライカレー	19	ソフトパン・牛乳 ミネストローネ コロケ ヨーグルト	20	ごはん・牛乳 ちゃんご汁 親子丼	21	コッパン・牛乳 ソーススパゲティ ☆あじの香草チーズ焼
651 24.8 23	660 29.7 27	682 25.6 29	607 26.3 24	692 31.9 25	冷) 鶏肉 15 緑) キヤベツ 10 冷) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 冷厚揚げ 15 赤) 削りぶし 4 赤) 白みそ 2.5	冷) 鶏肉 20 緑) キヤベツ 15 冷) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 20 緑) 緑豆もやし 10 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 しょうゆ 0.1 こしょう 0.02 削りぶし 2.5	冷) 鶏肉 20 緑) えんどう豆 3 冷) しめじ 5 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 40 赤) 鶏卵 30 黄) 砂糖 1.5 赤) みりん 1 淡口しょうゆ 3 黄) 片栗粉 0.3 削りぶし 0.3	冷) 鶏肉 15 緑) キヤベツ 30 冷) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 冷) 焼くわ 8 黄) スパゲティ 30 赤) 中華パイオン 2 とんかつソース 12 しょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5	
おかずの内容(g)	(赤) さきさきこぼろ 10 緑) 小松菜 5 冷) たまねぎ 10 黄) じゃがいも 15 赤) 冷すあげ 3 赤) 冷豆腐 20 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2.5	(赤) 鶏肉 10 緑) ちんげん菜 10 冷) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 15 赤) 鶏卵 20 洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.05 こしょう 0.02 黄) 片栗粉 1 黄) 油 0.5	(赤) 鶏肉 20 緑) 皮むきトマト缶 15 白いんげん豆水煮 10 緑) キヤベツ 30 冷) セロリ 2 緑) にんにく 0.3 冷) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 トマトケチャップ 7 洋風パイオン 1 しょうゆ 2 塩 0.05 削りぶし 2 こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.01	(赤) 鶏肉 20 緑) キヤベツ 15 冷) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 20 緑) 緑豆もやし 10 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 しょうゆ 0.1 こしょう 0.02 削りぶし 2.5	(赤) 鶏肉 15 緑) キヤベツ 30 冷) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 冷) 焼くわ 8 黄) スパゲティ 30 赤) 中華パイオン 2 とんかつソース 12 しょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5				
	(赤) 鶏肉 20 緑) 小松菜 20 冷) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 20 しょうゆ 1 黄) 砂糖 0.3 オイスターソース 2 黄) 油 0.3	(赤) 冷さわら 1切 塩 0.5 黄) 油 0.5	(赤) 冷うどん 50 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 30 黄) 砂糖 2 しょうゆ 2.5 酢 2 黄) 片栗粉 0.5 黄) 油 0.3	(赤) 鶏肉 20 緑) えんどう豆 3 冷) しめじ 5 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 40 赤) 鶏卵 30 黄) 砂糖 1.5 赤) みりん 1 淡口しょうゆ 3 黄) 片栗粉 0.3 削りぶし 0.3	(赤) 鶏肉 20 緑) キヤベツ 15 冷) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 冷) 焼くわ 8 黄) スパゲティ 30 赤) 中華パイオン 2 とんかつソース 12 しょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5				
	(赤) のりの佃煮 1袋			(赤) 鶏肉 20 緑) えんどう豆 3 冷) しめじ 5 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 40 赤) 鶏卵 30 黄) 砂糖 1.5 赤) みりん 1 淡口しょうゆ 3 黄) 片栗粉 0.3 削りぶし 0.3	(赤) 鶏肉 20 緑) キヤベツ 15 冷) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 冷) 焼くわ 8 黄) スパゲティ 30 赤) 中華パイオン 2 とんかつソース 12 しょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5				
24	ごはん・牛乳 五目汁 白身魚フライ 野菜ソテー	25	ごはん・牛乳 むらも汁 スタミナソテー	26	コッパン・牛乳 春野菜スープ ☆ガリックポテト チヨコクリーム	27	ごはん・牛乳 マーボー豆腐 ☆ナムル	28	コッパン・牛乳 しょうゆラーメン ひじきの洋風煮 ミックスジャム
621 22.2 25	610 27.2 24	666 22.3 37	642 29.0 24	622 23.0 27	冷) 鶏肉 15 緑) キヤベツ 10 冷) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 冷厚揚げ 15 赤) 削りぶし 4 赤) 白みそ 2.5	冷) 鶏肉 20 緑) キヤベツ 15 冷) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 20 緑) 緑豆もやし 10 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 しょうゆ 0.1 こしょう 0.02 削りぶし 2.5	冷) 鶏肉 15 緑) キヤベツ 10 冷) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) 冷厚揚げ 15 赤) 削りぶし 4 赤) 白みそ 2.5	冷) 鶏肉 20 緑) キヤベツ 15 冷) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 冷) 焼くわ 8 黄) スパゲティ 30 赤) 中華パイオン 2 とんかつソース 12 しょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5	
おかずの内容(g)	(赤) 鶏肉 10 つきこんにやく 5 冷) さきさきこぼろ 10 黄) じゃがいも 15 冷) にんじん 10 黄) じゃがいも 15 赤) 冷豆腐 10 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 削りぶし 2.5	(赤) 鶏肉 15 緑) 青ねぎ 10 冷) えのき茸 5 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 15 赤) 冷豆腐 20 黄) ぶし 2 赤) 鶏卵 25 淡口しょうゆ 4.5 塩 0.01 黄) 片栗粉 0.5 削りぶし 2	(赤) 鶏肉 15 緑) きぬぎや 3 冷) キヤベツ 30 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 30 洋風パイオン 1 淡口しょうゆ 3.5 塩 0.05 こしょう 0.02 黄) 油 0.5	(赤) 鶏肉 20 緑) キヤベツ 15 冷) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 20 緑) 緑豆もやし 10 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 しょうゆ 0.1 こしょう 0.02 削りぶし 2.5	(赤) 鶏肉 15 緑) キヤベツ 30 冷) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 冷) 焼くわ 8 黄) スパゲティ 30 赤) 中華パイオン 2 とんかつソース 12 しょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5				
	(赤) 冷白身魚フライ 1個 黄) 油 4	(赤) 鶏肉 30 緑) キヤベツ 10 冷) 土しよが 0.3 緑) にんにく 0.3 冷) たまねぎ 30 黄) 高野豆腐 0.5 黄) あたりごま 0.3 黄) 砂糖 1 しょうゆ 3 料理酒 1 みりん 1 豆板醤 0.2	(赤) 冷べーコン 10 緑) ハセリ 0.2 冷) にんにく 0.3 黄) じゃがいも 60 塩 0.1 こしょう 0.01 黄) 砂糖 0.2 しょうゆ 1	(赤) 鶏肉 20 緑) えんどう豆 3 冷) しめじ 5 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 40 赤) 鶏卵 30 黄) 砂糖 1.5 赤) みりん 1 淡口しょうゆ 3 黄) 片栗粉 0.3 削りぶし 0.3	(赤) 鶏肉 20 緑) キヤベツ 15 冷) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 冷) 焼くわ 8 黄) スパゲティ 30 赤) 中華パイオン 2 とんかつソース 12 しょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5				
	(赤) 冷うどん 50 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 30 黄) 砂糖 2 しょうゆ 2.5 酢 2 黄) 片栗粉 0.5 黄) 油 0.3		(赤) 大豆クリーム 1袋	(赤) 鶏肉 20 緑) キヤベツ 15 冷) 青ねぎ 2 緑) にんじん 10 赤) たまねぎ 20 緑) 緑豆もやし 10 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 4 しょうゆ 0.1 こしょう 0.02 削りぶし 2.5	(赤) 鶏肉 20 緑) キヤベツ 15 冷) にんじん 15 緑) たまねぎ 30 冷) 焼くわ 8 黄) スパゲティ 30 赤) 中華パイオン 2 とんかつソース 12 しょうゆ 1.5 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 油 0.5				
31	ごはん・牛乳 若竹汁 ☆鯖のみそだれかけ キャベツの煮まし	堺のめぐみ 地産農産物『堺のめぐみ』を 使用する予定です 小松菜・・・6日・10日・14日 17日・24日 たまねぎ・・・17日・27日		～季節の野菜～ 今年度は、『季節の野菜』をテーマに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、葉の部分を食べていますよ 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、泉州たまねぎといっています。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。		19日 食育の日 毎月19日は「食育の日」です。毎日食べている「食」について考えたり、家族で話をしたりする日にしましょう。			
624 25.7 29									
おかずの内容(g)	(赤) 冷うどん 50 緑) にんじん 10 冷) たまねぎ 30 黄) 砂糖 2 しょうゆ 2.5 酢 2 黄) 片栗粉 0.5 黄) 油 0.3								
	(赤) 冷さば 1切 赤) 赤みそ 1.5 黄) 料理酒 1.5 黄) 砂糖 2 黄) ごま油 0.3								
	(赤) 冷べーコン 5 緑) キヤベツ 30 冷) にんじん 10 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 0.1 こしょう 0.01 黄) 片栗粉 0.3 削りぶし 2								

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	643	25.3	27	321	82	2.3	2.7	218	0.39	0.50	20	2.21	3.4
文部科学省基準	650	21~32.5	20~30	350	50	2.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2.00未満	4.5以上