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

月

1
こんだて：コッペパン・牛乳／クリーム煮／☆ガーリックポテト
栄養価：612　24.6　32

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 15　緑）ちんげん菜 15　緑）たまねぎ 30　黄）油 1　黄）ホワイトルウ 7　赤）粉末チーズ 2　こしょう 0.01
- 赤）ホールコーン缶 20　緑）にんじん 20　黄）ﾏｶﾛﾆ(ｴﾙﾎﾞ) 10　ボーンストック 1　赤）牛乳 20　塩 0.1
- 赤）冷ウインナー 10　黄）じゃがいも 60　黄）砂糖 0.2　塩 0.05
- 緑）にんにく 0.2　黄）油 0.2　しょうゆ 1.5　こしょう 0.01

火

子どもの日献立 2
こんだて：ごはん・牛乳／若竹汁／セルフいろどりごはん／☆かしわもち
栄養価：633　23.8　18

おかずの内容（g）
- 緑）たけのこ水煮 15　赤）冷豆腐 30　淡口しょうゆ 4　削りぶし 2
- 赤）焼かまぼこ 5　赤）乾わかめ 0.3　塩 0.2　だし昆布 0.5
- 赤）冷鶏肉(もも挽肉) 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)

水

えいよう三色

（赤）筋肉（あか きんにく）・血液（けつえき）・骨（ほね）・歯（は）をつくる食べ物（たべもの）

（黄）熱（ねつ）や力（ちから）のもとになる食べ物（たべもの）

（緑）体（みどりからだ）の調子（ちょうし）を整（ととの）える食べ物（たべもの）

★予定献立は内容を一部変更する場合があります

木

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

献立表について
- 単位はg(ｸﾞﾗﾑ)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。

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、9、18、19、23、24、31日
玉ねぎ…1、9、11、17、24、30日

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。

8
こんだて：黒糖きなこパン・牛乳／わかめラーメン／☆ごぼうサラダ
栄養価：578　24.7　28

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉(もも) 20　黄）油 0.5　淡口しょうゆ 5　塩 0.1
- 緑）ホールコーン缶 10　緑）にんじん 10　緑）青ねぎ 2　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　中華ブイヨン 2　みりん 0.5　こしょう 0.01
- 赤）冷ボンレスハム 7　黄）あたりごま 1　黄）いりすり白ごま 0.2　しょうゆ 1.5　黄）ﾏﾖﾈｰｽﾞ風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 2
- 緑）ささがきごぼう 25　緑）にんじん 3　黄）砂糖 1.2　酢 1

9
こんだて：ごはん・牛乳／みそ汁／肉じゃが／☆さつまあげ
栄養価：581　24.4　21

おかずの内容（g）
- 緑）小松菜 5　緑）たまねぎ 20　赤）冷すうあげ 3　赤）白みそ 3
- 緑）えのき茸 10　赤）冷豆腐 30　赤）赤みそ 6　削りぶし 2
- 赤）冷豚肉(もも) 25　緑）三度豆 3　緑）たまねぎ 20　黄）油 0.5　しょうゆ 3.5　削りぶし
- 糸こんにゃく 10　緑）にんじん 10　黄）じゃがいも 50　黄）砂糖 2　みりん 0.5
- 赤）さつま揚げ 1/2枚(20)

10
こんだて：ミニパン・牛乳／揚げパン／中華スープ／ミートボールのケチャップ煮
栄養価：613　22.9　36

おかずの内容（g）
- 黄）ミニパン 1個　黄）グラニュー糖 1.5
- 黄）油 4
- 赤）冷鶏肉 10　緑）にんじん 10　赤）冷豆腐 25　黄）油 0.5　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.01
- 緑）ちんげん菜 10　緑）たまねぎ 20　黄）緑豆春雨 7　中華ブイヨン 1　塩 0.05
- 赤）冷チキンボール 45　緑）にんじん 10　黄）油 0.3　トマトケチャップ 7
- 緑）ピーマン 3　緑）たまねぎ 20　黄）砂糖 1　しょうゆ 2

11
こんだて：ごはん・牛乳／卵スープ／豚肉のプルコギ／ヨーグルト
栄養価：646　32.2　25

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 10　緑）にんじん 10　赤）冷豆腐 15　赤）鶏卵 30　中華ブイヨン 1　塩 0.05
- 緑）青ねぎ 2　緑）たまねぎ 15　赤）乾わかめ 0.3　黄）油 0.5　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.01
- 赤）冷豚肉(もも) 40　緑）にんにく 0.1　緑）にんじん 10　黄）いりすり白ごま 1　しょうゆ 2　黄）砂糖 1　こしょう 0.01
- 緑）ピーマン 5　緑）土しょうが 0.5　緑）たまねぎ 20　黄）油 0.5　みりん 1　塩 0.05　黄）ごま油 0.2
- 赤）ヨーグルト(プレーン) 1個(100)

12
こんだて：ごはん・牛乳／ぱち汁／切干大根の煮物／☆さばの利休焼き
栄養価：621　28.6　28

おかずの内容（g）
- 緑）青ねぎ 2　緑）にんじん 10　緑）干しいたけ 0.1　淡口しょうゆ 3　削りぶし 2
- 緑）えのき茸 5　赤）焼かまぼこ 10　黄）そうめん(ばち) 8　塩 0.01　だし昆布 0.5
- 赤）冷鶏肉 10　赤）冷うすあげ 4　黄）油 0.3　淡口しょうゆ 3.5　だし昆布
- 緑）にんじん 5　緑）切干大根 5　黄）砂糖 2.5　削りぶし
- 赤）冷さば(甘切・角切) 40　料理酒 1　黄）あたりごま 0.5
- しょうゆ 0.5　みりん 1　黄）いり白ごま 1

15
こんだて：ミニミルクパン・牛乳／ビーンズシチュー／ウインナーコーン／☆抹茶チョコケーキ
栄養価：640　24.1　36

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉(もも) 20　緑）にんじん 20　黄）ブラウンルウ 8　油 1　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5　ウスターソース 1　こしょう 0.01
- 赤）大豆水煮 20　緑）たまねぎ 40　デミグラスソース 5　ボーンストック 1　緑）トマトピューレ 10　塩 0.1
- 赤）冷ウインナー 5　黄）油 0.3　こしょう 0.01
- 緑）ホールコーン缶 25　塩 0.01
- 赤）牛乳 12　黄）チョコチップ 2　黄）砂糖 10　ベーキングパウダー 0.5
- 黄）バター(無塩) 5　黄）小麦粉 15　抹茶 0.3

16
こんだて：ごはん・牛乳／親子うどん／かきあげ／ふりかけ
栄養価：645　22.4　27

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 15　緑）にんじん 10　赤）鶏卵 25　みりん 1
- 緑）青ねぎ 2　黄）冷うどん 50　淡口しょうゆ 4　削りぶし 2
- 緑）ホールコーン缶 5　緑）たまねぎ 20　赤）焼ちくわ 5　ベーキングパウダー 0.2　黄）油 6
- 緑）にんじん 7　黄）じゃがいも 10　黄）小麦粉 11　塩 0.1
- ふりかけ(みりん焼) 1袋(2.5)

17
こんだて：コッペパン・牛乳／ミネストローネ／☆チキンとポテトのハーブ焼き
栄養価：618　28.2　38

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉(もも) 10　緑）皮むきトマト缶 20　緑）セロリ 2　緑）にんじん 10　黄）押し麦 5　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 5　黄）砂糖 0.2　こしょう 0.01　黄）油 0.5
- 赤）冷ベーコン 10　黄）白いんげん豆水煮 10　緑）にんにく 0.3　緑）たまねぎ 30　中華ブイヨン 1.5　しょうゆ 0.5　塩 0.3　ウスターソース 1
- 赤）冷鶏肉(もも) 45　黄）バジル 0.1　塩 0.3
- 黄）じゃがいも 25　黄）オリーブ油 2　こしょう 0.01

18
こんだて：ごはん・牛乳／マカロニスープ／セルフクリームドリア
栄養価：610　22.2　27

おかずの内容（g）
- 赤）冷ベーコン 10　緑）キャベツ 10　緑）たまねぎ 15　中華ブイヨン 1　塩 0.05
- 緑）ホールコーン缶 10　緑）にんじん 10　黄）ﾏｶﾛﾆ(ｼｪﾙﾙ) 8　淡口しょうゆ 3.5　こしょう 0.01
- 赤）冷鶏肉 25　緑）にんじん 5　黄）じゃがいも 30　中華ブイヨン 0.5　赤）牛乳 20　塩 0.05
- 緑）小松菜 5　緑）たまねぎ 30　黄）油 0.3　黄）ホワイトルウ 6　赤）粉末チーズ 0.6　こしょう 0.01

19
こんだて：ごはん・牛乳／マーボー丼／小松菜の炒め煮　（毎月19日 食育の日）
栄養価：593　25.0　27

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉(挽肉) 30　緑）にんにく 0.2　緑）にんじん 10　赤）冷豆腐 70　黄）油 0.5　黄）砂糖 1.2　豆板醤 0.1　黄）片栗粉 1
- 緑）たけのこ水煮 15　緑）土しょうが 0.5　緑）たまねぎ 30　中華ブイヨン 0.5　赤）豆みそ 4.5　しょうゆ 1.5　料理酒 0.5　黄）ごま油 0.3
- 赤）冷ベーコン 10　緑）キャベツ 10　しょうゆ 1　塩 0.01
- 緑）小松菜 20　緑）にんじん 5　緑）みりん 1

22
こんだて：コッペパン・牛乳／オニオンスープ／コロッケ／アスパラソテー
栄養価：633　22.4　34

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 10　緑）たまねぎ 40　黄）ﾏｶﾛﾆ(ﾂｲｽﾄ) 5　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.01
- 緑）にんじん 10　冷ソテードオニオン 10　中華ブイヨン 1　塩 0.1　黄）油 0.5
- 黄）冷コロッケ(ポテト) 1個(60)　黄）油 6
- 赤）冷ベーコン 7　緑）グリーンアスパラ 10　こしょう 0.01
- 緑）ホールコーン缶 20　塩 0.05

23
こんだて：ごはん・牛乳／だんご汁／高野豆腐の卵とじ／☆焼ししゃも
栄養価：587　24.3　25

おかずの内容（g）
- 緑）小松菜 10　赤）冷すうあげ 3　赤）赤みそ 6　削りぶし 2
- 緑）にんじん 10　黄）冷団子 20　赤）白みそ 3
- 赤）冷鶏肉 10　緑）にんじん 10　赤）高野豆腐 6　黄）砂糖 1　淡口しょうゆ 3
- 緑）えんどう豆 2　黄）じゃがいも 10　赤）鶏卵 20　みりん 1　削りぶし
- 赤）冷ししゃも 1尾(15)

24
こんだて：コッペパン・牛乳／和風スパゲティ／☆ホットサラダ／ドレッシング／ミックスジャム
栄養価：660　23.7　28

おかずの内容（g）
- 赤）冷ベーコン 10　緑）えのき茸 10　緑）たまねぎ 30　しょうゆ 3　塩 0.1　ガーリック 0.05
- 緑）小松菜 10　緑）しめじ 10　黄）スパゲティ 35　料理酒 1　こしょう 0.01
- 赤）冷ウインナー 8　緑）キャベツ 30　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 15
- 緑）ホールコーン缶 5　緑）にんじん 5　黄）砂糖 1.5
- 黄）ミックスジャム 1袋(15)

25
こんだて：ごはん・牛乳／五目汁／☆お好み焼き／ソース／ふりかけ
栄養価：595　21.8　23

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 15　緑）にんじん 10　黄）じゃがいも 20　赤）赤みそ 7　削りぶし 2
- 緑）ささがきごぼう 7　緑）青ねぎ 2　緑）たまねぎ 20　緑）緑豆もやし 10　赤）白みそ 2
- 赤）冷ベーコン 10　緑）青ねぎ 1　赤）焼ちくわ 5　しょうゆ 0.1
- 緑）キャベツ 30　緑）にんじん 2　黄）お好み焼き粉 15
- ソース(クラス1本) 5
- ふりかけ(おかか) 1袋(2.5)

26
こんだて：ごはん・牛乳／チキンカレーライス／豆とひじきのサラダ
栄養価：622　22.0　28

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 20　緑）たまねぎ 40　黄）油 1　黄）カレールウ 13　ウスターソース 1　こしょう 0.02
- 緑）にんじん 20　緑）じゃがいも 50　ボーンストック 1　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ 2　塩 0.01
- 赤）まぐろ(油漬) 10　赤）大豆水煮 15　緑）にんじん 7　黄）砂糖 2　しょうゆ 3
- 緑）ホールコーン缶 5　赤）乾ひじき 0.4　緑）たまねぎ 1　酢 2　和がらし 0.01

29
こんだて：コッペパン・牛乳／中華コーンスープ／ピリッと厚揚げ
栄養価：591　29.4　34

おかずの内容（g）
- 赤）冷鶏肉 10　緑）青ねぎ 2　緑）たまねぎ 20　黄）油 0.5　淡口しょうゆ 4　こしょう 0.01
- 緑）クリームコーン缶 20　緑）にんじん 10　赤）鶏卵 25　中華ブイヨン 1　塩 0.05　黄）片栗粉 0.5
- 赤）冷豚肉(挽肉) 25　緑）にら 5　赤）冷厚揚げ 30　しょうゆ 3　料理酒 1　中華ブイヨン 1　黄）油 0.3　こしょう 0.01
- 緑）キャベツ 30　緑）にんにく 0.3　黄）緑豆春雨 4　黄）砂糖 1　豆板醤 0.2　黄）ごま油 0.2　塩 0.1　黄）片栗粉 0.3

30
こんだて：ごはん・牛乳／塩ちゃんこ汁／きんぴらごぼう／☆鮭の風味焼き
栄養価：584　25.4　26

おかずの内容（g）
- 赤）冷ﾁｷﾝﾎﾞｰﾙ 30　緑）青ねぎ 2　緑）たまねぎ 20　中華ブイヨン 1　みりん 0.5
- 緑）キャベツ 20　緑）にんじん 10　緑）緑豆もやし 10　淡口しょうゆ 0.3　削りぶし 1
- 赤）冷豚肉(もも) 10　緑）ささがきごぼう 20　緑）にんじん 10　しょうゆ 3　みりん 0.5　黄）ごま油 0.2
- つきこんにゃく 10　黄）いり白ごま 0.3　黄）砂糖 2　黄）油 0.3　削りぶし
- 赤）冷鮭(甘塩) 1切(30)　酢 3.5　淡口しょうゆ 0.5　黄）油 0.5

31
こんだて：黒糖パン・牛乳／小松菜タンタン麺／揚げシューマイ
栄養価：649　26.1　34

おかずの内容（g）
- 赤）冷豚肉(挽肉) 15　緑）緑豆もやし 10　緑）にんにく 0.3　緑）にんじん 10　緑）干しいたけ 0.3　黄）油 0.5　赤）赤みそ 10　しょうゆ 1　料理酒 0.5　黄）ごま油 0.5　こしょう 0.01
- 緑）たけのこ水煮 5　緑）小松菜 20　緑）土しょうが 1　緑）たまねぎ 20　黄）冷中華麺 50　中華ブイヨン 2　黄）砂糖 1　豆板醤 0.2　黄）あたりごま 2　塩 0.01
- 赤）冷シューマイ 2個(36)　黄）油 4

～旬の食べもの～
【グリーンアスパラ】

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。

アスパラガスは、4～6月ごろが旬の野菜です。
アスパラガスには緑色が鮮やかなグリーンアスパラガスや、土をかぶせて日光に当てずに栽培した白いホワイトアスパラガスがあります。アスパラガスから発見されたアスパラギン酸という栄養は疲労回復によいとされています。

☆・・・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	616	24.9	29	318	82	3.0	2.7	225	0.37	0.49	17	2.27	4.8
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

※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