

令和6年5月分(Cグループ)

学校給食予定献立表

えいようさんしよく 栄養三色

食べ物ははたらきによって3つのなかに分けられます。



きいろ ねつやエネルギーのもとになる



あか からだをつくる



みどり からだのちょうしをととのえる



Table for 1日(水) menu: ごはん (たまねぎのみそしる), 牛乳 (ごもくまめ), エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

Table for 2日(木) menu: コッペパン (マカロニスープ), 牛乳 (フライポテト), エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

たけのこ (竹の子) section with text: たけのこは、春の味覚を代表する食材です。春になって、土から芽が少し出たときに、土を掘りおこして収穫します。たけのこには食物繊維がたくさん含まれ、おなかの調子をよくする働きがあります。煮物や汁物、天ぷら、サラダなど、いろいろな料理にすることができます。旬の食材を味わって食べましょう。

Table for 7日(火) menu: ごはん (ふのみそしる), 牛乳 (ねぎしおぶたどん), エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

Table for 8日(水) menu: ごはん (ふくめに), 牛乳 (チンゲンサイのびたし), エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

Table for 9日(木) menu: コッペパン (クリームスープ), 牛乳 (さんしよくサラダ), エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

Table for 10日(金) menu: ごはん (たぬきじる), 牛乳 (さばのにつけ), エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

Table for 13日(月) menu: 練乳ツイストパン, スパゲティミートソース, エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

Table for 14日(火) menu: ごはん (かきたまじる), 牛乳 (せんざりだいこんのいために), エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

Table for 15日(水) menu: ごはん (マーボー豆腐), 牛乳 (くきわかめのサラダ), エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

Table for 16日(木) menu: コッペパン (ワンタンスープ), 牛乳 (いわしフライ), エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

Table for 17日(金) menu: ごはん (チキンカレー), 牛乳 (ごぼうサラダ), エネルギー, たんぱく質, しじつ, 食塩

学校給食予定献立表

令和6年5月分(Cグループ)

20日(月)				21日(火)				22日(水)				23日(木)				24日(金)																							
乳	コッペパン	レタスのスープ	鶏肉 15 赤 たまご 25 赤 レタス 20 緑 にんじん 10 緑 はるさめ 3 黄 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5 こしょう 0.1 黄	乳	牛乳	じゃがいも 55 黄 ロングソーセージ 7 赤 たまねぎ 10 緑 にんじん 5 緑 パセリ 0.3 黄 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 卵 マヨネーズ (クラス1本) 黄 フルーツゼリー 1こ(60) 黄	ごはん	キャベツのみそしる	豚肉 10 赤 キャベツ 10 緑 油あげ 3 赤 太もやし 10 緑 にんじん 10 緑 青ねぎ 5 黄 みそ 5 赤 だし汁 5 黄	乳	牛乳	にしんのかばやき	にしん 1切(40) 赤 さとう 2.5 黄 こいくちしょうゆ 2.5 黄 酒 1.3 黄 白ごま 0.5 黄 でんぶん 0.2 黄 たけのここんにゃくの おかかいため	ごはん	すましじる	鶏肉 10 赤 かまぼこ 5 黄 とうふ 25 黄 はくさい 25 緑 にんじん 10 黄 えのきだけ 10 黄 青ねぎ 5 黄 うすくちしょうゆ 2.7 黄 塩 0.3 赤 だし汁 赤	乳	牛乳	ぶたにくのしょうがやき	豚肉 40 赤 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 黄 こしょう 30 緑 たまねぎ 1.2 赤 みそ 1.6 黄 さとう 0.8 黄 みりん 2.4 黄 酒 0.5 緑 こいくちしょうゆ 0.2 黄 土しょうが 0.2 黄 でんぶん 0.2 黄 かつおでんぶ	乳	食パン	キャベツのスープ	豚肉 15 赤 じゃがいも 20 黄 にんじん 10 緑 キャベツ 20 黄 たまねぎ 20 黄 パセリ 0.5 黄 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5 こしょう 0.1 赤	乳	牛乳	ミートペースト	牛ひき肉 25 赤 豚ひき肉 10 黄 サラダ油 0.5 黄 赤ぶどう酒 1 黄 たまねぎ 25 緑 にんじん 10 黄 スイートコーン 10 黄 パセリ 0.5 黄 ウスターソース 2 黄 トマトケチャップ 8 緑 塩 0.1 黄 こしょう 0.1 赤	10g減量ごはん	キムチうどん	うどん 60 黄 豚肉 20 赤 キムチ 20 緑 はくさい 10 黄 にんじん 10 黄 白ねぎ 5 黄 にら 5 黄 うすくちしょうゆ 2.5 黄 みりん 0.5 黄 みそ 5 赤 コチジャン 0.5 赤 だし汁 赤	乳	牛乳	にくシューマイ	肉シューマイ 2こ(36) 赤 揚げ油 4 黄 さやいんげんのてんぷら	乳	牛乳	のりのつくだに	さやいんげん 10 緑 小麦粉 2.5 黄 でんぶん 0.2 黄 塩 0.03 黄 揚げ油 2 黄 1袋(8) 赤
629	25.2	23.0	2.8	573	26.4	18.3	2.3	570	26.5	18.8	2.0	621	31.2	25.9	3.4	622	24.5	18.2	2.4																				
27日(月)				28日(火)				29日(水)				30日(木)				31日(金)																							
乳	黒ざとうパン	チャンボンスープ	豚肉 10 赤 かまぼこ 5 黄 にんにく 0.02 緑 土しょうが 0.3 黄 キャベツ 20 黄 にんじん 5 黄 たまねぎ 15 黄 太もやし 10 黄 スイートコーン 10 黄 きくらげ 0.3 黄 ごま油 0.5 黄 鳥がらスープ 10 赤 牛乳 3 黄 うすくちしょうゆ 0.5 黄 酒 0.5 黄 こしょう 0.5 黄	乳	牛乳	けいにくのからあげ	鶏肉 55 赤 土しょうが 1 緑 にんにく 0.2 黄 こいくちしょうゆ 2.5 黄 みりん 1 黄 でんぶん 11 黄 揚げ油 8 黄	ごはん	たまごスープ	鶏肉 10 赤 たまご 25 黄 にんじん 5 緑 チンゲンサイ 15 黄 たけのこ 10 黄 ほししいたけ 0.5 黄 スイートコーン 10 黄 鳥がらスープ 2.7 赤 うすくちしょうゆ 0.3 黄 こしょう 0.3 黄	乳	牛乳	あつあげと こまつなのいためもの	豚肉 20 赤 厚あげ 25 黄 たまねぎ 15 黄 にんじん 5 黄 こまつな 15 黄 ごま油 0.5 黄 酒 0.5 黄 こいくちしょうゆ 1.5 黄 塩 0.1 黄 こしょう 赤 花かつお (クラス1袋) 赤 じゃこのつくだに	乳	コッペパン	スープに	鶏肉 10 赤 バラベーコン 8 黄 サラダ油 0.5 黄 たまねぎ 40 黄 じゃがいも 15 緑 にんじん 25 黄 キャベツ 20 黄 パセリ 0.5 赤 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.1 赤 こしょう 0.1 赤	乳	牛乳	ひじきのサラダ	ひじき 1.5 赤 サラダ油 0.5 黄 こいくちしょうゆ 0.5 黄 酒 0.5 黄 ツナ(かんづめ) 10 赤 にんじん 5 緑 スイートコーン 10 黄 ごまかりーモードレッシング (クラス1本) 黄 りんごジャム 1袋(15) 黄	乳	コッペパン	はくさいのスープ	鶏肉 10 赤 バラベーコン 5 黄 にんじん 10 緑 たまねぎ 20 黄 はくさい 30 黄 パセリ 0.5 黄 鳥がらスープ 3 赤 うすくちしょうゆ 0.5 赤 塩 0.5 赤 こしょう 0.1 赤	乳	牛乳	ギョーザパスタ	スパゲティ 15 黄 豚ひき肉 10 赤 にんにく 0.1 黄 サラダ油 0.2 黄 赤ぶどう酒 2 黄 塩 0.2 黄 こしょう 0.2 黄 酒 0.5 黄 キャベツ 15 緑 にら 4 黄 こいくちしょうゆ 0.3 黄 ごま油 0.2 黄 乳 ミルクバター 1袋(15) 黄	ごはん	ハヤシシチュー	牛肉 30 赤 にんにく 0.07 緑 サラダ油 1 黄 にんじん 5 黄 赤ぶどう酒 2 黄 じゃがいも 35 黄 にんじん 15 緑 たまねぎ 40 黄 しめじ 3 黄 トマトケチャップ 10 黄 トマトピューレ 3 黄 ウスターソース 2 黄 さとう 0.5 黄 こいくちしょうゆ 1 黄 粉チーズ 4 赤 鳥がらスープ 4 赤 小麦粉 6 黄 バター 2 黄 サラダ油 3 黄 塩 0.3 黄 こしょう 0.3 黄	乳	牛乳	やさいサラダ	キャベツ 25 緑 スイートコーン 10 黄 にんじん 5 黄 和風柑橋ドレッシング (クラス1本) 5 黄 ふくじんづけ 10 緑 乳 キャンディがたチーズ 1こ(5) 赤		
650	31.2	27.5	2.8	567	27.4	19.0	1.9	600	22.9	23.2	2.5	617	23.8	24.8	2.7	663	22.8	23.4	2.5																				

みじたく 身支度は...

教室で配るときは...

とりに行くときは...

運ぶときは...

食器の返し方は...

給食のときは どちらが良いかな???

地産地消の取り組み

《 中河内産の食材 》

「米」 10日(金) 15日(水) 17日(金)
22日(水) 24日(金) 31日(金)

地場産(市・府内産)を
使用した献立マーク

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ g	ナトリウム (食塩相当量) mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食物せんい g	
								A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg		
中学	605	(17.2%) 26.0	(31.5%) 21.2	2.5	350	83	2.1	220	0.38	0.53	21	4.8
小学	650	エネルギーの 13%~20%	エネルギーの 20%~30%	2.0未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5

◎加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
◎ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。

広告

毎日の食卓に、健康野菜!

新鮮・安全・安心・エコ野菜

健康野菜

...JAグリーン大阪...

グリーン大阪公式 Instagram
農家(のうか)さんの
写真も、のせています!

※JAグリーン大阪では、エコ農産物を「健康野菜」とネーミングしています。

**JAグリーン大阪 農産物直売所
「フレッシュ・クラブ」**

営業時間 午前9時30分~午後2時 定休日 毎週木曜日
土・日・祝日も営業しています!

本店	住所	東大阪市荒本北1-5-50
	TEL	06(6747)1831(イヤサイ)
吉田店	住所	東大阪市島之内2丁目9番21
	TEL	072(960)1831(イヤサイ)
東花園店	住所	東大阪市吉田6-2-45
	TEL	072(965)8318(ヤサイヤ)

上は広告欄です。「学校給食予定献立表」の掲載内容とは関係ありません。