

令和6(2024)年 5月 給食予定献立表

小学校
寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

◎印は「かみかみ献立」です

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤 (体をつくる)	緑 (体の調子をととのえる)	黄 (エネルギーになる)	その他
1 (水)	牛乳 ごはん ホイウロウ 中華スープ	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉 豆腐 削り節	キャベツ 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 土しょうが 玉ねぎ 青ねぎ	米 なたね油 ごま油 かたくり粉	濃口しょうゆ 酒 テンメンジャン 塩 こしょう こしょう 塩 淡口しょうゆ
2 (木)	牛乳 昆布ごはん かつおの角煮 えのきのみそ汁 柏餅	牛乳 鶏肉 油揚げ きざみ昆布 かつお 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	人参 玉ねぎ 土しょうが 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ	米 砂糖 柏餅	酒 淡口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ みりん
7 (火)	牛乳 ごはん うま煮 ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 ひじき ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 土しょうが	米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
8 (水)	牛乳 減量パン イタリアンスパゲティ ごぼうサラダ	牛乳 ハム	キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう 人参 とうもろこし	減量パン スパゲティ なたね油 ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ とんかつソース ウスターソース 塩 こしょう
9 (木)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ キャベツのみそ汁 桃ゼリー	牛乳 ハンバーグ 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ キャベツ 人参 青ねぎ	米 砂糖 桃ゼリー	濃口しょうゆ みりん
10 (金)	牛乳 黒糖パン ホキの甘酢かけ たっぷり野菜の坦々スープ	牛乳 ホキ 豚肉 白みそ	土しょうが キャベツ 小松菜 青ねぎ 人参 しめじ 土しょうが にんにく	黒糖パン なたね油 砂糖 春雨 ごま油 すりごま	濃口しょうゆ 酢 みりん トウバンジャン 淡口しょうゆ 酒 塩 チキンブイオン
13 (月)	牛乳 ごはん 鶏のチリソース煮 卵スープ	牛乳 鶏肉 たまご 削り節	ピーマン 玉ねぎ たけのこ 土しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ	米 砂糖 かたくり粉 かたくり粉	塩 こしょう 酒 濃口しょうゆ トウバンジャン トマトケチャップ 酢 淡口しょうゆ 塩
14 (火)	牛乳 カレーライス ツナサラダ	牛乳 豚肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 じゃが芋 なたね油 ノンエッグマヨネーズ	こしょう カレールウ
15 (水)	牛乳 えんどうごはん 豚肉のしょうが炒め みそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	えんどう豆 土しょうが 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参	米 なたね油 こんにゃく 砂糖	塩 酒 濃口しょうゆ
16 (木)	牛乳 アスパラピラフ ミネストローネ ミックスゼリー	牛乳 ウイナー ベーコン	グリーンアスパラガス 玉ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ トマト水煮 みかん缶	米 押麦 なたね油 じゃが芋 マカロニ ミックスゼリー (みかん・黄桃・梨)	塩 こしょう チキンブイオン チキンブイオン トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう
17 (金)	牛乳 揚げパン じゃが芋と鶏肉のサラダ えのきとチンゲンサイのスープ ◎かみかみ昆布	牛乳 ささみフレーク 豚肉 削り節 昆布	人参 玉ねぎ えのきたけ チンゲンサイ 玉ねぎ 人参	コッペパン なたね油 砂糖 じゃが芋 なたね油 和風ドレッシング	塩 こしょう 塩 淡口しょうゆ
20 (月)	牛乳 キンパ風まぜ寿司 わかめと野菜のスープ ムース 手巻きのみ	牛乳 牛肉 わかめ 削り節 だし昆布	人参 小松菜 たくあん えのきたけ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 ごま油 ごま ムース	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 酒
21 (火)	牛乳 ごはん さばのカレー煮 沢煮汁	牛乳 さば 豚肉 削り節	玉ねぎ ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖	カレー粉 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩 こしょう
22 (水)	牛乳 コッペパン 大豆のチリコンカン マカロニスープ スティックチーズ	牛乳 大豆 ベーコン うずらたまご 鶏肉 削り節 チーズ	人参 玉ねぎ パセリ にんにく レタス 人参	コッペパン じゃが芋 マカロニ	塩 こしょう トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう 淡口しょうゆ
23 (木)	牛乳 ごはん 関東煮 ごま和え	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天	人参 キャベツ 人参	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ
24 (金)	牛乳 コッペパン 春巻 野菜ソテー コンソメスープ	牛乳 春巻 ベーコン 鶏肉 削り節	キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ 人参 パセリ	コッペパン なたね油 なたね油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
27 (月)	牛乳 ごはん 韓国風すきやま じゃこと野菜のごま酢和え	牛乳 豚肉 絹揚げ ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 たら 白菜キムチ 土しょうが にんにく キャベツ 小松菜 人参	米 糸こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 酒 塩 酢 淡口しょうゆ
28 (火)	牛乳 ハヤシライス ココロソテー	牛乳 牛肉 ウイナー	玉ねぎ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 枝豆	米 押麦 じゃが芋 なたね油 なたね油	こしょう ハヤシシルウ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう
29 (水)	牛乳 チャーハン ワンタンスープ みかんゼリー	牛乳 焼豚 ミートボール 削り節	人参 玉ねぎ ピーマン とうもろこし 人参 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	米 押麦 なたね油 ワンタンの皮 ごま油 みかんゼリー	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
30 (木)	牛乳 ごはん 三度豆のごまみそ炒め かきたま汁	牛乳 豚肉 白みそ たまご かまぼこ だし昆布 削り節	三度豆 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 なたね油 砂糖 すりごま 春雨 かたくり粉	濃口しょうゆ みりん 酒 淡口しょうゆ 塩
31 (金)	牛乳 コッペパン メンチカツ ソイサラダ 豆腐とわかめスープ	牛乳 メンチカツ 大豆 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	キャベツ 人参 玉ねぎ	コッペパン なたね油 なたね油 柑橘ドレッシング	淡口しょうゆ 塩 こしょう

旬 …… 三度豆

「さいいんげん」や「いんげんまめ」とも呼ばれます。
短い期間で育つので一年に三度、種をまくことができ
ることから、関西では三度豆と呼ばれます。一年に三度収
穫できますが、5月から夏にかけて採れるものが最もおい
しいと言われています。

栄養素	1杯あたり	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg
当月平均	606	16.2	30.3	325	80	2.3
摂取基準	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	350	50	3
亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
mg	µg	mg	mg	mg	g	g
3	240	0.36	0.49	22	5.2	2.3
2	200	0.4	0.4	25	4.5	2