

印は「かみかみ献立」です

令和7(2025)年 5月 給食予定献立表

中学校
寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

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 (木)	牛乳 コッペパン カレービーンズ 小松菜とベーコンのスープ スクエアチーズ	牛乳 大豆 ウィナー ベーコン チーズ	人参 玉ねぎ とうもろこし 枝豆 小松菜 玉ねぎ	コッペパン じゃが芋 なたね油 ごま油	カレールウ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう チキンブイヨン
2 (金)	牛乳 昆布ごはん 照り焼きミートボール どさんこ汁 柏餅	牛乳 鶏肉 油揚げ きざみ昆布 ミートボール 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	人参 玉ねぎ 人参 とうもろこし 青ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 じゃが芋 柏餅	酒 淡口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ
7 (水)	牛乳 ごはん うま煮 蒸しシュウマイ ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 シュウマイ 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 (木)	牛乳 ごはん かつおの角煮 白玉のみそ汁 ミニゼリー（りんご）	牛乳 かつお 鶏肉 赤みそ 削り節	玉ねぎ 土しょうが 人参 玉ねぎ 小松菜	米 砂糖 白玉団子 ミニゼリー（りんご）	濃口しょうゆ みりん
9 (金)	牛乳 コッペパン 煮込みハンバーグ コーンポテト 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン 削り節	玉ねぎ とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	コッペパン 砂糖 じゃが芋 バター	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ
12 (月)	牛乳 ピラフ オムレツ ワンタンスープ ムース	牛乳 ベーコン ウィナー オムレツ ミートボール 削り節	人参 玉ねぎ 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 ムース	淡口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう
13 (火)	牛乳 えんどうごはん 鶏肉とこんにゃくの照り煮 みそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	えんどう豆 青ねぎ 玉ねぎ 人参	米 こんにゃく 砂糖	塩 濃口しょうゆ 酒 みりん
14 (水)	牛乳 コッペパン クリームシチュー ウィンナーとキャベツのソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳 ウィンナー	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参	コッペパン なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 なたね油	塩 こしょう チキンブイヨン 塩 こしょう
15 (木)	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	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
16 (金)	牛乳 揚げパン ひじきとキャベツのサラダ 豚汁	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 油揚げ 赤みそ 削り節	キャベツ 人参 玉ねぎ 人参 青ねぎ	コッペパン なたね油 砂糖 砂糖 じゃが芋 こんにゃく	濃口しょうゆ 酢
19 (月)	牛乳 ◎玄米ごはん 厚揚げのチャンプルー 磯ポテト 五目スープ	牛乳 絹揚げ 豚肉 青のり粉 たまご 削り節	人参 小松菜 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	米 もち玄米 ごま油 砂糖 じゃが芋 春雨 かたくり粉	濃口しょうゆ 塩 淡口しょうゆ 塩 こしょう
20 (火)	牛乳 チキンピラフ コーンと枝豆のソテー マカロニスープ キャロットケーキ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏肉 豆乳	玉ねぎ 人参 とうもろこし 枝豆 キャベツ 人参 人参	米 なたね油 なたね油 バター マカロニ 小麦粉 砂糖 なたね油	塩 こしょう トマトケチャップ 塩 こしょう チキンブイヨン 塩 こしょう 淡口しょうゆ ベーキングパウダー
21 (水)	牛乳 麦ごはん カレーライス キャベツとツナのソテー	牛乳 豚肉 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 キャベツ	米 押麦 なたね油 じゃが芋	こしょう カレールウ 塩 こしょう
22 (木)	牛乳 ごはん 高野豆腐の中華煮 田舎汁	牛乳 高野豆腐 豚肉 鶏肉 油揚げ 赤みそ 削り節	玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参 青ねぎ	米 砂糖 ごま油 じゃが芋 白玉団子 つきこんにゃく	淡口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩
23 (金)	牛乳 コッペパン 揚げギョウザ ごぼうサラダ 中華スープ	牛乳 ギョウザ 豚肉 豆腐 削り節	ごぼう 人参 とうもろこし 玉ねぎ 青ねぎ	コッペパン なたね油 ごま なたね油 ノンエッグマヨネーズ	濃口しょうゆ こしょう 塩 淡口しょうゆ
26 (月)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け いかなゲット キャベツとたくあんの和え物	牛乳 豚肉 絹揚げ いかなゲット	玉ねぎ 人参 キャベツ たくあん	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 なたね油 ごま なたね油	濃口しょうゆ
27 (火)	牛乳 ごはん 肉団子の甘辛煮 たぬき汁	牛乳 ミートボール 平天 削り節	玉ねぎ 人参 とうもろこし 人参 玉ねぎ 青ねぎ 土しょうが	米 砂糖 かたくり粉 こんにゃく かたくり粉	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 酒 塩
28 (水)	牛乳 減量黒糖パン かやくうどん 大豆五目煮	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ だし昆布 削り節 大豆	玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参	減量黒糖パン うどん こんにゃく 砂糖	淡口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ
29 (木)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス コロコロソテー	牛乳 豚肉 ウィンナー	玉ねぎ 人参 とうもろこし 玉ねぎ 人参 枝豆	米 押麦 なたね油 じゃが芋 なたね油	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう
30 (金)	牛乳 コッペパン かつおの磯風味 たっぷり野菜の坦々スープ マーマレード	牛乳 かつお 青のり粉 豚肉 白みそ	土しょうが キャベツ 小松菜 人参 しめじ 土しょうが にんにく マーマレード	コッペパン なたね油 砂糖 春雨 ごま油 すりごま	濃口しょうゆ みりん トウバンジャン 淡口しょうゆ 酒 塩 チキンブイヨン

栄養素	1人1日	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	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
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
当月平均	782	16.5	29.6	375	103	3.6	3.8	286	0.46	0.54	30	7.8	3.1
摂取基準	830	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

えんどう豆

関東地方で実を食べるえんどう豆といえば「グリーンピース」を表すことが多いですが、関西では「うすいえんどう」が主流で、春を告げる食材の一つとなっています。塩だけで味を付けて炊き上げた「豆ごはん」は、豆の風味や甘みを感じられます。