

印はスプーンが必要な献立です

# 令和8(2026)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

◎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 (金)	牛乳 ごはん 大豆磯煮 沢煮汁 柏餅	牛乳 大豆 ひじき 豚肉 削り節	人参 ごぼう 人参 たけのこ 干しいたけ	米 砂糖 柏餅	濃口しょうゆ 水 淡口しょうゆ 塩 こしょう 水
7 (木)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃが芋の煮付け ひじきふりかけ チキンナゲット	牛乳 豚肉 ひじき ちりめんじゃこ チキンナゲット	玉ねぎ 人参 しょうが	米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖 なたね油	濃口しょうゆ 水 濃口しょうゆ みりん 水
8 (金)	牛乳 コッパン メンチカツ マセドアンサラダ コンソメスープ	牛乳 ミンチカツ 鶏肉	グリーンアスパラガス とうもろこし 玉ねぎ 人参	コッパン なたね油 じゃが芋 砂糖 なたね油 ノンエッグマヨネーズ	酢 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン 水
11 (月)	牛乳 麦ごはん ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 人参 キャベツ とうもろこし	米 押麦 なたね油 じゃが芋 なたね油 砂糖	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 水 酢 淡口しょうゆ みりん
12 (火)	牛乳 ごはん 三度豆のごまみそ炒め 五目スープ 桃ゼリー	牛乳 豚肉 白みそ たまご 削り節	三度豆 人参 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ	米 なたね油 砂糖 すりごま 春雨 かたくり粉 桃ゼリー	濃口しょうゆ みりん 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう 水
13 (水)	牛乳 ごはん ミートボールと野菜のケチャップ煮 豆乳ポタージュ	牛乳 ミートボール 豚肉 豆乳	人参 玉ねぎ ビーマン 玉ねぎ 人参 パセリ	米 なたね油 砂糖 じゃが芋 なたね油 上新粉	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース チキンブイオン 水 淡口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン 水
14 (木)	牛乳 えんどうごはん 鶏肉とじゃがいものうま塩炒め えのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	えんどう豆 えのきたけ 玉ねぎ 青ねぎ	米 じゃが芋 なたね油 砂糖	塩 酒 塩 水
15 (金)	牛乳 揚げパン ハムとキャベツのソテー 小松菜と鶏肉のスープ	牛乳 ハム 鶏肉 削り節	とうもろこし キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ	コッパン なたね油 砂糖 なたね油 ごま油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう 水
18 (月)	牛乳 かやくごはん 鶏肉の照り焼き どさんこ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ 削り節	人参 ごぼう たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ とうもろこし	米 こんにゃく 砂糖 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ 塩 酒 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 水
19 (火)	牛乳 ◎玄米ごはん 和風ハンバーグ 塩こうじ汁	牛乳 ハンバーグ 豚肉 油揚げ	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ しょうが	米 もち玄米 砂糖 なたね油	濃口しょうゆ みりん 水 塩こうじ 淡口しょうゆ 水
20 (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 クリーミードレッシング なたね油	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 濃口しょうゆ
21 (木)	牛乳 ごはん 厚揚げのチャンプルー 磯ポテト 卵スープ	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 干しいたけ 玉ねぎ 人参	米 ごま油 砂糖 じゃが芋 かたくり粉	濃口しょうゆ 水 塩 淡口しょうゆ 塩 水
22 (金)	牛乳 コッパン 春巻 ワンタンスープ	牛乳 春巻 ミートボール 削り節	人参 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	コッパン なたね油 ワンタンの皮 ごま油	淡口しょうゆ 塩 こしょう 水
25 (月)	牛乳 麦ごはん カレーライス コーンと枝豆のソテー	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 とうもろこし 枝豆	米 押麦 なたね油 じゃが芋 なたね油 バター	こしょう カレールウ 水 塩 こしょう
26 (火)	牛乳 ごはん さばのソース煮 みそ汁	牛乳 さば 削り節 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	玉ねぎ しょうが 玉ねぎ 人参	米 砂糖	濃口しょうゆ ウスターソース 酒 水 水
27 (水)	牛乳 チキンピラ ウイナーとキャベツのソテー コーンスープ スクエアチーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウイナー たまご 削り節 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 クリームコーン とうもろこし	米 なたね油 なたね油 かたくり粉	塩 こしょう トマトケチャップ 塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩 こしょう 水
28 (木)	牛乳 ごはん 韓国風すきやき じゃごと野菜のごま酢和え チヂミ	牛乳 豚肉 絹揚げ ちりめんじゃこ 削り節	玉ねぎ 人参 にはら 白菜キムチ しょうが にんにく キャベツ 人参	米 糸こんにゃく 砂糖 ごま 砂糖 チヂミ	濃口しょうゆ 酒 塩 酢 淡口しょうゆ 水
29 (金)	牛乳 黒糖パン かつおのバーベキューソース たっぷり野菜の坦々スープ	牛乳 かつお 豚肉 白みそ	キャベツ 小松菜 人参 しめじ 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	カレー粉 トマトケチャップ ウスターソース 水 トウバンジャン 淡口しょうゆ 酒 塩 チキンブイオン 水

栄養素	Iエネルギー	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	749	16.0	29.0	356	97	3.4	3.7	284	0.46	0.54	24	7.0	2.9
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

## 5月の行事食【こどもの日】

5月5日は「端午の節句」で「こどもの日」とも呼ばれています。子どもが無事に成長し、幸せに過ごしていくことを願う行事です。

こいのぼりや五月人形を飾り、柏餅やちまきを食べる風習があります。

給食では1日(金)に柏餅が出ます。柏餅は、柏の葉で包んだもちで、柏餅の葉は、新芽が育つまで古い葉が落ちないことから、跡継ぎが絶えないようにという、子孫繁栄の願いが込められています。

寝屋川市では毎年献立のテーマを決めています。

今年度は、伝えたい つなげたい「日本の食文化」として、1か月に一度日本らしい料理や行事食を紹介します。