

令和8(2026)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	牛乳 豚肉 ひじき ちりめんじゃこ	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	濃口しょうゆ 水 濃口しょうゆ みりん 水
8 (金)	牛乳 コッペパン 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	コッペパン 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 ハヤシチュー 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	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 かつくり粉	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	コッペパン 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 どさんこ汁 桃ゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 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 じゃが芋 桃ゼリー	濃口しょうゆ 塩 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انس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 なたね油 クリーミードレッシング	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 卵スープ	牛乳 絹揚げ 豚肉 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 かつくり粉	濃口しょうゆ 水 淡口しょうゆ 塩 水
22 (金)	牛乳 コッペパン 春巻 ワントンスープ	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	コッペパン なたね油 ワントンの皮 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 パター	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 チキンピラフ ウィンナーとキャベツのソテー コーンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウィンナー たまご 削り節	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 かつくり粉	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 じゃこ野菜のごま酢和え	牛乳 豚肉 絹揚げ ちりめんじゃこ 削り節	玉ねぎ 人参 には 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	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

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 つながりたい 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。

5月【こどもの日】の行事食

5月5日は「端午の節句」で、「こどもの日」として国民の祝日とされています。子どもが無事に成長し、幸せに過ごしていくことを願う日です。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、柏の葉で包んだあんこ餅です。柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、その葉を使った柏餅には、子どもや孫が健康に育ち、末永く命が繋がっていくようにとの願いが込められています。

栄養素	I補給-	たんぱく質	脂質	カリウム	マグネシウム	鉄
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg
当月平均	600	16.1	29.7	323	79	2.5
摂取基準	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	350	50	3.0
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
3.0	231	0.37	0.49	18	5.2	2.2
2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0