

令和8年5月分 学校給食献立表(小学校)

日付	1日(金)	7日(木)	8日(金)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	18日(月)	19日(火)	20日(水)
献立名	○減量ごはん ○牛乳 ○鶏肉の煮物 ○すまし汁 ○かしわもち	○ごはん ○牛乳 ★ハンバーグおろしだれ ○えのきたけのみそ汁 ○ひじきふりかけ	○パン ○牛乳 ○かつおのチリソース ★そえ野菜 ○チンゲン菜のスープ	○豚キムチごはん ○牛乳 ○チャプチェ ○白玉スープ	○ごはん ○牛乳 ★鮭の塩麹焼き ○たけのこのおかか煮 ○厚あげのみそ汁	○減量バターロール ○牛乳 ○スパゲッティマトソース ★くき付きわかめサラダ (減塩和風ドレッシング付) ○みかんゼリー	○ごはん ○牛乳 ○豚そぼろ ○すまし汁	○パン ○牛乳 ○ハムカツ ★キャベツのしそひじきあえ ○五目スープ	○カレー (麦ごはん) ○牛乳 ★白いんげんサラダ (フレンチドレッシング付)	○ごはん ○牛乳 ○さばの煮つけ ★煮びたし ○わかめのみそ汁	○パン ○牛乳 ○クリーム煮<除> ○ココロソテー
	(はし)	(はし)	(はし)	(はし)	(はし)	(スプーン)	(スプーン)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(スプーン)
材料および使用量 (3・4年生量) (g)	米 1・2年生 55 米 3・4年生 65 米 5・6年生 75 水 1.4倍 鶏肉(もも10g) 40 たまねぎ 30 にんじん 15 サラダ油 0.3 (冷)絹厚あげ 30 (冷)さやいんげん 5 土しょうが 0.1 酒 0.5 さとう 1.2 こいししょうゆ 4 みりん 1 水 0~5 たまねぎ 20 にんじん 10 ふ(汁物用) 2 わかめ(干) 0.2 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110 かしわもち(50g) 1個	米 1・2年生 75 米 3・4年生 85 米 5・6年生 95 水 1.4倍 ハンバーグ(60g) 1個 クッキングシート 1 こいししょうゆ 4 みりん 2 さとう 2 大根おろし(冷蔵) 20 かたくり粉 0.13 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきたけ 7 青ねぎ 5 赤みそ 6.5 白みそ 3.5 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110 ひじきふりかけ(2g) 1袋	かつお(角切) 50 土しょうが 0.2 こいししょうゆ 0.5 酒 1 かたくり粉 7 なたね油(あげ油) 5 たまねぎ 10 土しょうが 0.4 にんにく 0.2 サラダ油 0.1 酒 1.5 さとう 1.2 こいししょうゆ 0.4 トーパンジャン 0.05 トマトケチャップ 0.6 水 7 かたくり粉 0.2 キャベツ 35 にんじん 5 塩昆布 1.2 たまねぎ 30 にんじん 15 (冷)粒コーン 10 しいたけ(干・カット) 0.5 チンゲン菜 15 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	米 1・2年生 60 米 3・4年生 70 米 5・6年生 80 豚肉 20 サラダ油 0.2 白菜キムチ 25 こいししょうゆ 5.5 酒 2 水(煮汁とも) 米の 1.4倍 牛肉 20 こしょう 0.01 土しょうが 0.1 こいししょうゆ 0.4 酒 0.3 たまねぎ 10 にんじん 7 にら 3 キャベツ 30 緑豆はるさめ 10 ごま油 0.5 さとう 0.6 こいししょうゆ 3.5 酢 0.6 白ごま 1 水 0~5 たまねぎ 15 にんじん 7 (冷)白玉だんご 25 青ねぎ 5 しいたけ(干・カット) 0.5 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	米 1・2年生 75 米 3・4年生 85 米 5・6年生 95 水 1.4倍 スパゲッティ(4cmカット) 35 塩 水の 0.5% セロリ 0.5 豚肉 15 たまねぎ 40 にんじん 15 サラダ油 0.5 パセリ 0.5 クッキングワイン 1 ウスターソース 3 トマトケチャップ 20 トマトピューレ 15 さとう 0.2 塩 0.2 こしょう 0.03 まぐろ油漬(冷)くき付きわかめ 5 キャベツ 40 にんじん 5 みかんゼリー(70g) 1個	米 1・2年生 75 米 3・4年生 85 米 5・6年生 95 水 1.4倍 水 米の 1.4倍 豚ひき肉 40 土しょうが 0.5 たまねぎ 10 にんじん 10 切干し大根 1.5 (冷)粒コーン 10 (冷)さやいんげん 5 サラダ油 0.3 さとう 2 酒 1 みりん 1.5 こいししょうゆ 5 たまねぎ 30 にんじん 10 えのきたけ 7 発芽玄米 7 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2.5 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.3 だし昆布 0.7 水 130	ハム(ポロニア40g) 1切 小麦粉 8 水 12 パン粉 12 なたね油(あげ油) 6 キャベツ 35 にんじん 5 しそひじき 3 たまねぎ 30 にんじん 15 たけのこ水煮(せん切り) 10 (冷)粒コーン 10 しいたけ(干・カット) 0.4 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 トマトケチャップ 1.6 ウスターソース 1.8 トンカツソース 2.4 チャツネ 1.6 さとう 0.2 こいししょうゆ 0.7 上新粉 5.5 水 22 ポークブイヨン 3 水 68 ハム(スライス) 10 キャベツ 40 にんじん 3 白いんげん豆(ドライパック) 7 フレンチドレッシング(10ml) 1袋	米 1・2年生 60 米 3・4年生 70 米 5・6年生 80 水 1.4倍 さば(角切) 60 土しょうが 1.4 酒 3 さとう 3.5 こいししょうゆ 5 水 5 緑豆たもやし 40 にんじん 7 さとう 0.6 こいししょうゆ 1.5 かつおぶし 1 (冷)とうふ 20 たまねぎ 20 にんじん 7 わかめ(干) 0.4 赤みそ 6.5 白みそ 3.5 煮干し 1.8 だし昆布 0.6 水 110	豚肉 20 たまねぎ 40 にんじん 15 マッシュルーム 5 サラダ油 0.3 じゃがいも 40 パセリ 0.5 上新粉 3 水 12 <牛乳> 0.8 塩 40 こしょう 0.03 ポークブイヨン 3 水 40 フランクソース 15 (冷)粒コーン 15 たまねぎ 20 サラダ油 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01 にんじん 10 (冷)むき枝豆 10 サラダ油 0.3 塩 0.2 こしょう 0.01		
エネルギー	628 kcal	595 kcal	571 kcal	564 kcal	593 kcal	653 kcal	577 kcal	635 kcal	630 kcal	674 kcal	571 kcal
たんぱく質	25.7 g	21.6 g	27.2 g	23.2 g	31.3 g	22.5 g	21.3 g	22.4 g	23.7 g	26.8 g	24.4 g
脂質	14.0 g	16.9 g	17.9 g	13.6 g	14.0 g	20.1 g	16.5 g	24.4 g	17.7 g	26.4 g	18.5 g
食塩相当量	1.7 g	2.3 g	2.9 g	2.9 g	2.2 g	2.2 g	1.9 g	2.8 g	2.2 g	2.2 g	2.6 g

※献立名の前に★のある献立は、ガススチームコンベクションオーブンを使って調理します。
 ※献立の材料は、天候などにより、やむを得ず変更することがありますので、ご了承ください。

<栄養三色>
 ■…黄色(主にエネルギーのもとになる食品)、●…赤色(主に体をつくるもとになる食品)、▲…緑色(主に体の調子を整えるもとになる食品)

★食物アレルギー対応については、献立表の食品名、加工食品の物質配合表でご確認ください。
 鶏卵・うずら卵・牛乳の除去食を実施しています。献立表には、除去できる献立名の後に<除>、食品名に<>が記入されています。

今月の除去食	<鶏卵>を除去 27日(水)卵スープ
	<うずら卵>を除去 なし
	<牛乳>を除去 20日(水)クリーム煮

日付	21日(木)	22日(金)	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)												
献立名	○たけのごはん ○牛乳 ○厚あげのそぼろ煮 ○白身魚のだんご汁	○パン ○牛乳 ○わかさぎのパーベキューソース ○スープ煮 ○スライスチーズ	○ツナピラフ ○牛乳 ○豆乳ポターージュ ★ハムサラダ (ごまドレッシング付)	○ごはん ○牛乳 ○凍り豆腐の甘酢あん ○じゃがいものみそ汁 ○のりかつおふりかけ	○ミートドッグ (パン) ○牛乳 ○卵スープ<除>	○ごはん ○牛乳 ○肉豆腐 ★切干し大根の甘酢	○painパン ○ヨーグルトドリンク(牛乳なし) ○さわらのカレーソース ○はるさめスープ												
	(はし)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(スプーン)	(はし)	(はし)												
材料および使用量(3・4年生量)(g)	1・2年生 60 3・4年生 70 5・6年生 80 たけのご水煮(ホール) 15 鶏肉(もも) 20 にんじん 5 うす口しょうゆ 4 塩 0.4 酒 1 みりん 1 水 5 水(煮汁とも) 米の 1.4倍 豚ひき肉 30 たまねぎ 25 にんじん 10 サラダ油 0.3 (冷)絹厚あげ 40 さとう 2 こい口しょうゆ 3 酒 1 けずりぶし 0.2 だし昆布 0.1 水 10~15 かたくり粉 1 たまねぎ 20 えのきたけ(カット) 7 白身魚のすりみボール 15 青ねぎ 5 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120	わかさぎ(魚卵含む) 45 酒 1 かたくり粉 5.6 なたね油(あげ油) 4.5 たまねぎ 15 にんじん 5 にんにく 0.1 サラダ油 0.1 土しょうが 0.1 サラダ油 0.3 こい口しょうゆ 3.2 クッキングワイン 1.2 りんごジャム 12 水 4 豚肉 15 たまねぎ 30 にんじん 20 じゃがいも 40 パセリ 0.5 塩 0.8 こい口しょうゆ 0.02 けずりぶし 0.9 だし昆布 0.5 水 90 スライスチーズ(20g) 1枚	1・2年生 60 3・4年生 70 5・6年生 80 まぐろ油漬 15 たまねぎ 15 にんじん 7 かたくり粉 1 サラダ油 5 (冷)むき枝豆 5 塩 1 こしょう 0.03 ポークパイオン 3 水(煮汁とも) 米の 1.3倍 豚肉 20 たまねぎ 30 にんじん 7 サラダ油 0.3 じゃがいも 30 パセリ 0.5 豆乳 15 うす口しょうゆ 1 塩 0.8 こしょう 0.03 上新粉 4 水 16 ポークパイオン 3 水 79 ハム(スライス) 10 キャベツ 35 (冷)粒コーン 10 にんじん 7 ごまドレッシング(10ml) 1袋	1・2年生 75 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の 1.4倍 凍り豆腐(角切) 7 かたくり粉 5 なたね油(あげ油) 4.2 豚肉 20 たまねぎ 30 にんじん 10 サラダ油 10 水 0.3 (冷)むき枝豆 5 塩 0.3 酢 1.5 さとう 3 こい口しょうゆ 4 けずりぶし 0.3 だし昆布 0.2 水 25 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 10 わかめ(干) 0.2 赤みそ 6.5 白みそ 3.5 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110 のりかつおふりかけ(1.3g) 1袋	牛ひき肉 20 豚ひき肉 10 鶏レバー(そぼろ) 3 クッキングワイン 0.5 たまねぎ 35 にんじん 10 土しょうが 0.1 にんにく 0.1 サラダ油 0.3 レンズ豆(乾) 5 塩 0.3 こしょう 0.02 トマトケチャップ 7 ウスターソース 3.5 トンカツソース 1 さとう 0.2 水 0~5 <卵> 25 たまねぎ 25 にんじん 10 チンゲン菜 10 うす口しょうゆ 2 塩 0.5 酒 0.5 こしょう 0.01 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120 かたくり粉 0.65	1・2年生 75 3・4年生 85 5・6年生 95 水 米の 1.4倍 牛肉 30 土しょうが 0.3 根深ねぎ 5 たまねぎ 15 にんじん 10 赤つきこんにやく 10 サラダ油 0.3 しめじ 10 (冷)とうふ(大) 80 こい口しょうゆ 5.5 さとう 1.7 みりん 1.1 酒 1.1 かたくり粉 0.7 水 0~10 ハム(スライス) 10 切干し大根 4 緑豆たもやし 20 にんじん 10 サラダ油 0.2 酢 1.2 こい口しょうゆ 2.5 さとう 1	ヨーグルトドリンク(プレーン125ml) 1本 さわら(角切) 50 酒 1 かたくり粉 7 なたね油(あげ油) 5 たまねぎ 20 にんじん 5 サラダ油 0.3 カレー粉 0.2 こい口しょうゆ 1 さとう 0.5 塩 0.2 水 7 豚肉 15 たまねぎ 25 にんじん 10 はるさめ 4 青ねぎ 5 土しょうが 0.3 うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 こしょう 0.02 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120												
エネルギー	576 kcal	654 kcal	590 kcal	624 kcal	562 kcal	608 kcal	596 kcal												
たんぱく質	27.4 g	28.5 g	24.9 g	23.9 g	23.7 g	27.5 g	24.7 g												
脂質	18.5 g	24.0 g	19.3 g	18.2 g	21.3 g	17.4 g	15.8 g												
食塩相当量	2.8 g	3.2 g	2.9 g	2.3 g	2.8 g	1.6 g	2.4 g												

※野菜の一部に、高槻産大阪工農産物を使用することがあります。