

# 令和4(2022)年 5月 給食予定献立表



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
2 (月)	牛乳 中華おこわ 中華スープ ももゼリー	牛乳 豚肉 むきえび 鶏肉 とろろ 削り節	にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ 青ねぎ	米 もち米 ももゼリー	オスターソース 濃口しょうゆ 酒 塩 チキンブイオン こしょう 塩 淡口しょうゆ
6 (金)	牛乳 ごはん 豚肉とじゃがいもの煮つけ ひじきふりかけ ミニゼリー (いちご)	牛乳 豚肉 絹あげ ひじき ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん 土しょうが	米 じゃがいも こんにゃく さとう ごま さとう ミニゼリー (いちご)	濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
9 (月)	牛乳 ブランパン ウインナーのケチャップ煮 きゃべつのソテー コンソメスープ	牛乳 ウインナー 鶏肉	きゃべつ たまねぎ にんじん パセリ	ブランパン さとう サラダ油	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ 塩 こしょう チキンブイオン
10 (火)	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 とろろ わかめ 油あげ 赤みそ 白みそ 削り節	えんどう豆 土しょうが たまねぎ にんじん	米 サラダ油 こんにゃく さとう	塩 酒 濃口しょうゆ
11 (水)	牛乳 減量パン 焼しバグティ ごぼうサラダ スティックチーズ	牛乳 豚肉 いか 青のり粉 チーズ	きゃべつ にんじん たまねぎ ごぼう にんじん	減量パン スパゲティ サラダ油 ごま ノンエッグマヨネーズ	ウスターソース とんかつソース 塩 こしょう 濃口しょうゆ
12 (木)	牛乳 ごはん 厚あげのチャンプルー たまごスープ	牛乳 絹あげ 豚肉 たまご 削り節	にんじん 小松菜 たまねぎ 干しいたけ たまねぎ にんじん パセリ	米 ごま油 さとう でんぶん	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
13 (金)	牛乳 揚げパン アスパラソテー ピーンスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 削り節	グリーンアスパラガス たまねぎ とうもろこし きゃべつ にんじん	コッペパン 油 さとう ビーフン	塩 こしょう 淡口しょうゆ 塩
16 (月)	牛乳 キンパ風混ぜずし とうふとわかめのスープ 手巻きのみ ムース	牛乳 牛肉 とろろ わかめ 削り節 だし昆布 手巻きのみ	にんじん 小松菜 たくあん たまねぎ	米 さとう ごま油 ムース	酢 塩 濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう
17 (火)	牛乳 ごはん 和風ハンバーグ 沢煮汁	牛乳 ハンバーグ 豚肉 削り節	たまねぎ ごぼう にんじん 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう	濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩 こしょう
18 (水)	牛乳 コッペパン グラタン風煮 ポイルきゃべつ	牛乳 鶏肉 ベーコン 調理用牛乳	たまねぎ にんじん きゃべつ	コッペパン じゃがいも サラダ油 バター 小麦粉 マカロニ	塩 こしょう チキンブイオン 和風ドレッシング
19 (木)	牛乳 ★玄米ごはん さばのソース煮 たけのこのみそ汁	牛乳 さば 削り節 赤みそ 白みそ 削り節	土しょうが きゃべつ にんじん たけのこ 青ねぎ	米 もち玄米 さとう	濃口しょうゆ ウスターソース 酒
20 (金)	牛乳 コッペパン ヒレカツ ジャーマンポテト 小松菜と鶏肉のスープ	牛乳 ヒレカツ ベーコン 鶏肉 削り節	にんじん たまねぎ パセリ 小松菜 たまねぎ	コッペパン 油 バター じゃがいも ごま油	塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ
23 (月)	牛乳 ごはん 関東煮 きゃべつとたくあんのあえもの	牛乳 鶏肉 絹あげ ごぼう天	にんじん きゃべつ たくあん	米 じゃがいも こんにゃく さとう ごま サラダ油	濃口しょうゆ
24 (火)	牛乳 チキンピラフ マカロニスープ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏肉 削り節	たまねぎ にんじん きゃべつ にんじん みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 サラダ油 マカロニ レモンゼリー	塩 こしょう トマトケチャップ 塩 こしょう 淡口しょうゆ
25 (水)	牛乳 コッペパン かやくうどん 大豆磯煮	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油あげ だし昆布 削り節 大豆 ひじき	たまねぎ にんじん 青ねぎ にんじん	コッペパン うどん さとう サラダ油	淡口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ
26 (木)	牛乳 昆布ごはん かつおの角煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 油あげ きざみ昆布 かつお 赤みそ 白みそ 削り節	にんじん たまねぎ 土しょうが にんじん たまねぎ 青ねぎ	米 さとう じゃがいも	酒 淡口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ みりん
27 (金)	牛乳 食パン 韓国風寄せ揚げ ちんげんさいのスープ いちごジャム	牛乳 まぐろオイルづけ 豚肉 削り節	はくさいキムチ たまねぎ たら ちんげんさい たまねぎ にんじん	食パン じゃがいも 小麦粉 でんぶん 上新粉 油 はるさめ いちごジャム	淡口しょうゆ 塩 こしょう
30 (月)	代 休				
31 (火)	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 にんじん たまねぎ 青ねぎ	米 さとう すりごま でんぶん	濃口しょうゆ みりん 酒 淡口しょうゆ 塩

栄養素 単位	I初キー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	加鈣ム mg	マグネシウム mg	鉄 mg
当月平均	622	15.0	28.2	327	80	2.4
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
2.8	233	0.50	0.51	21	3.6	2.3
2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	2.0未満

6日(金) いちごゼリー

寝屋川市の農園で大切に育てられたいちごを使用しています。春を感じながら、味わって食べてください。

