

令和5(2023)年 5月 給食予定献立表

小学校(単独)
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 (月)	牛乳 おさつパン フェジョアーダ ひじきときゃべつのサラダ	牛乳 ウインナー 豚肉 ひじき 粉かつお	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 人参	おさつパン 白いんげん豆 砂糖	チキンブイヨン 塩 こしょう ローリエ粉 濃口しょうゆ 酢
2 (火)	牛乳 昆布ごはん かつおの角煮 みそ汁 かしわもち	牛乳 鶏肉 油揚げ きざみ昆布 かつお 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 削り節	人参 玉ねぎ 土しょうが 玉ねぎ 人参	米 砂糖 柏餅	酒 淡口しょうゆ 塩 濃口しょうゆ みりん
8 (月)	牛乳 カレーライス コーンきゃべつ	牛乳 牛肉	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	米 押麦 なたね油 じゃが芋 柑橘ドレッシング	こしょう カレールウ
9 (火)	牛乳 ごはん 和風おろしハンバーグ じゃがいものみそ汁	牛乳 ハンバーグ 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	大根 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	濃口しょうゆ みりん
10 (水)	牛乳 えんどうごはん 豚肉のしょうが炒め かきたま汁	牛乳 豚肉 たまご かまぼこ だし昆布 削り節	えんどう豆 土しょうが 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 なたね油 こんにゃく 砂糖 かたくり粉	塩 酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩
11 (木)	牛乳 玄米ごはん 関東煮 きゃべつとたくあんのあえもの	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天	人参 キャベツ たくあん	米 もち玄米 じゃが芋 こんにゃく 砂糖 ごま なたね油	濃口しょうゆ
12 (金)	牛乳 黒糖パン さばの甘だれかけがけ 小松菜とベーコンのスープ	牛乳 さば ベーコン 削り節	小松菜 玉ねぎ	黒糖パン なたね油 砂糖 ごま油	濃口しょうゆ 塩 こしょう
15 (月)	牛乳 こぎつねずし すまし汁 みかんゼリー	牛乳 油揚げ 豚肉 削り節	人参 ごぼう 玉ねぎ 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ	米 砂糖 ごま みかんゼリー	酢 塩 みりん 酒 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
16 (火)	牛乳 食パン スラッピージョー じゃがいものスープ	牛乳 牛肉 豚肉 ベーコン	人参 玉ねぎ ピーマン 玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ	食パン 砂糖 小麦粉 じゃが芋	塩 こしょう トマトケチャップ からし粉 塩 こしょう チキンブイヨン
17 (水)	牛乳 豚玉丼 じゃこ豆	牛乳 豚肉 たまご 高野豆腐 削り節 大豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 青ねぎ	米 糸こんにゃく 砂糖 かたくり粉 砂糖	濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ
18 (木)	牛乳 ハヤシライス グリーンアスパラ	牛乳 牛肉	玉ねぎ 人参 グリーンアスパラガス	米 押麦 なたね油 じゃが芋 和風ドレッシング	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース
19 (金)	牛乳 揚げパン じゃがいもと鶏肉のサラダ マカロニスープ ◎かみかみ昆布	牛乳 ささみフレーク 豚肉 削り節 かみかみ昆布	人参 玉ねぎ キャベツ 人参	コッペパン なたね油 砂糖 じゃが芋 なたね油 和風ドレッシング マカロニ	塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ
22 (月)	牛乳 ごはん さばの煮つけ きゃべつのみそ汁	牛乳 さば 削り節 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節	土しょうが キャベツ 人参 たけのこ 青ねぎ	米 砂糖	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢
23 (火)	牛乳 ごはん カレー味のうま煮 ひじきふりかけ	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 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	カレー粉 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん
24 (水)	牛乳 チキンピラフ コーンスープ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン たまご 削り節 まぐろオイル漬け	玉ねぎ 人参 クリームコーン とうもろこし キャベツ	米 なたね油 かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	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 (木)	牛乳 ごはん 豚キムチ わんたんスープ	牛乳 豚肉 ミートボール 削り節	人参 いら 白菜キムチ 人参 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	米 砂糖 ワンタンの皮 ごま油	濃口しょうゆ 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう
26 (金)	牛乳 コッペパン 春巻 ビーフソテー 豆腐とわかめのスープ	牛乳 春巻 豚肉 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布	キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 玉ねぎ	コッペパン なたね油 ビーフ なたね油	塩 こしょう 淡口しょうゆ 淡口しょうゆ 塩 こしょう
29 (月)	牛乳 減量パン 焼スバゲティ ごぼうサラダ スクエアチーズ	牛乳 豚肉 いか 青のり粉 チーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ ごぼう 人参 とうもろこし	減量パン スバゲティ なたね油 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
30 (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 鶏肉 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	濃口しょうゆ みりん 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう
31 (水)	牛乳 アスパラピラフ ミネストローネ ムース	牛乳 ウインナー ベーコン	グリーンアスパラガス 玉ねぎ 人参 玉ねぎ キャベツ パセリ トマト水煮	米 押麦 なたね油 じゃが芋 マカロニ ムース	塩 こしょう チキンブイヨン チキンブイヨン トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう

旬。。。グリーンアスパラガス

アスパラガスは、春先に収穫がはじまり、秋ごろまで収穫ができる野菜です。種を植えてから収穫できる大きさに育つまでには、2~3年かかります。収穫できるようになると、その後10年は栽培を続けることができます。アスパラギン酸が多く含まれ、疲れた体を元気にしてくれます。

栄養素	1本あたり	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg
当月平均	612	16.4	30.7	323	83	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
3.2	227	0.37	0.50	22	5.5	2.3
2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0