

🍴 印はスプーンが必要な献立です

🍴 印は「かみかみ献立」です

令和5(2023)年 5月 給食予定献立表



中学校(親子)
寝屋川市教育委員会
寝屋川市学校給食会

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 ひじきとキャベツのサラダ	牛乳 ウィンナー 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	チキンブイオン 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 みそ汁 かつおの角煮 柏餅	牛乳 鶏肉 油揚げ きざみ昆布 豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ 削り節 かつお	人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ 土しよが	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 コーンキャベツ	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 じゃが芋のみそ汁 和風おろしハンバーグ 野菜ソテー	牛乳 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 ハンバーグ ベーコン	人参 玉ねぎ 青ねぎ 大根 キャベツ 人参	米 じゃが芋 砂糖 なたね油	濃口しょうゆ みりん 塩 こしょう
10 (水)	牛乳 えんどうごはん かきたま汁 豚肉のしょうが炒め	牛乳 たまご かまぼこ だし昆布 削り節 豚肉	えんどう豆 玉ねぎ 青ねぎ 土しよが 玉ねぎ 人参	米 かたくり粉 なたね油 こんにやく 砂糖	塩 淡口しょうゆ 塩 酒 濃口しょうゆ
11 (木)	牛乳 玄米ごはん 関東煮 キャベツとたくあんのあえもの チヂミ	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 こんにやく 砂糖 ごま なたね油 チヂミ なたね油	濃口しょうゆ
12 (金)	牛乳 黒糖パン 小松菜とベーコンのスープ さばの甘だれかけ	牛乳 ベーコン 削り節 さば	小松菜 玉ねぎ	黒糖パン ごま油 なたね油 砂糖	塩 こしょう 濃口しょうゆ
15 (月)	牛乳 こぎつね寿司 すまし汁 みかんゼリー さわらの生姜醤油漬	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 じゃが芋のスープ スラッピースョー スライスチーズ	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 セロリ キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン	食パン じゃが芋 砂糖 小麦粉	塩 こしょう チキンブイオン 塩 こしょう トマトケチャップ からし粉
17 (水)	牛乳 ごはん 豚玉丼 じゃこ豆 青りんごゼリー	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 糸こんにやく 砂糖 かたくり粉 砂糖 青りんごゼリー	濃口しょうゆ みりん 酒 濃口しょうゆ
18 (木)	<h2>中間考査</h2>				
19 (金)					
22 (月)	牛乳 ごはん キャベツのみそ汁 さばの煮つけ 切り干し大根のはりはり和え	牛乳 油揚げ 赤みそ 白みそ 削り節 さば 削り節	キャベツ 人参 たけのこ 青ねぎ 土しよが 切り干し大根 人参	米 砂糖 砂糖 ごま	濃口しょうゆ 酒 みりん 酢 酢 淡口しょうゆ 塩
23 (火)	牛乳 ごはん カレー味のうま煮 ひじきふりかけ 小松菜のぼん酢和え	牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天 ひじき ちりめんじゃこ	玉ねぎ 人参 土しよが 小松菜 しめじ レモン汁	米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖 砂糖	カレー粉 濃口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 酢
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	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 淡口しょうゆ 塩 こしょう
25 (木)	牛乳 ごはん ワンタンスープ 豚キムチ	牛乳 ミートボール 削り節 豚肉	人参 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 人参 いら 白菜キムチ	米 ワンタンの皮 ごま油 砂糖	淡口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 酒
26 (金)	牛乳 コッペパン 豆腐とわかめのスープ 春巻 ピーマンソテー マーマレード	牛乳 豆腐 わかめ 削り節 だし昆布 春巻 豚肉	玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 青ねぎ マーマレード	コッペパン なたね油 ピーマン なたね油	淡口しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ
29 (月)	牛乳 減量パン 焼シバゲティ 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 シバゲティ なたね油 ごま なたね油 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 五目スープ 三度豆のごまみそ炒め	牛乳 鶏肉 たまご 削り節 豚肉 白みそ	玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ 三度豆 人参	米 春雨 かたくり粉 なたね油 砂糖 すりごま	淡口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ みりん 酒
31 (水)	3年 給食 なし 牛乳 アスパラピラフ ミネストローネ ムース さかなのナゲット	牛乳 ウィンナー ベーコン 魚ナゲット	グリーンアスパカス 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 なたね油	塩 こしょう チキンブイオン チキンブイオン トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう

栄養素	I初キー	たんぱく質	脂質	加シム	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	786	16.2	30.1	365	105	3.2	4.0	293	0.47	0.58	34	7.5	3.0
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

旬の野菜

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。冬に蓄えた養分を使って芽を伸ばす今の時期のものが一番味が濃く、おいしいと言われています。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、その後10年は栽培・収穫を続けることができるたくましい野菜です。

アスパラギン酸という栄養素が多く含まれ、疲れた体を元気にしてくれます。

