

令和8年4月分

# 学校給食予定献立表

藤井寺市柏原市学校給食組合  
教育委員会事務局  
藤井寺市柏原市学校給食会

## 給食目標

### じゅんびや あとかたづけをじょうずにしよう!

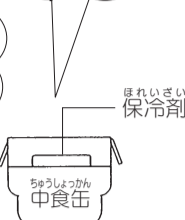
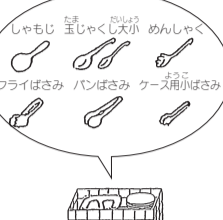
**手洗い**  
しっかり手を洗いましょう

**服そう**  
せいけつな服そいで  
じゅんびをしましよ

**配膳**  
じょうずに  
もりつけましよ

**あとかたづけ**  
食器かごの中の食器やしゃもじが  
そろっているか点検しましよ

中食缶に保冷剤を使っている時は、中ぶたと外ぶたの間に保冷剤を入れて返しましよ



## 学校給食 7つの目標

給食を通して、身につけて  
もらいたいことです。

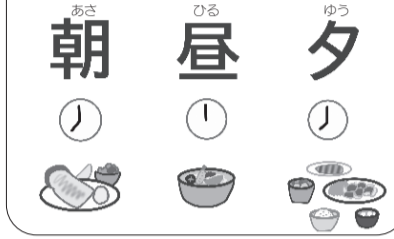
## 命と自然を大切に



## 栄養バランスよく食べる



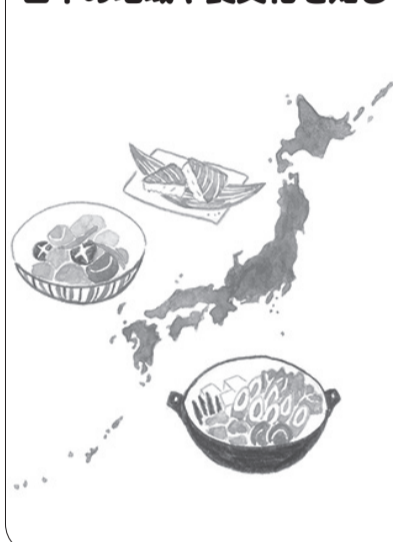
## よりよい食習慣を身につける



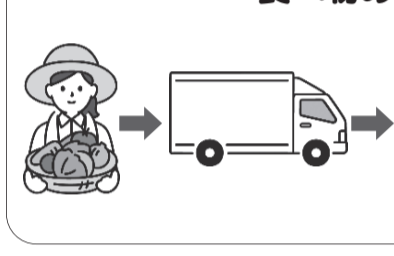
## 楽しく協力して食べる



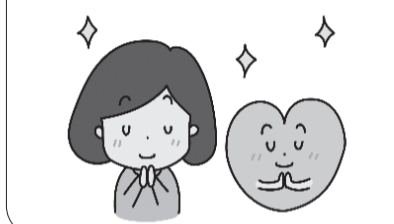
## 日本の地域や食文化を知る



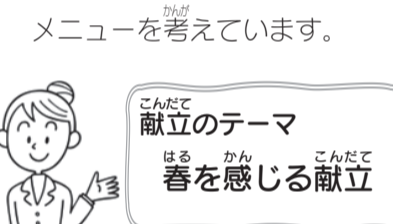
## 食べ物の流れを知る



## 一人ひとりに感謝する



毎月の献立はテーマを決めてメニューを考えています。



進級お祝い献立	
ごはん	65 黄
ハッシュドポークライス	35 赤
ぶたにく	10 赤
じゃがいも	35 赤
たまねぎ	30 赤
にんじん	20 赤
トマトピュレ	20 赤
セロリ	20 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄
ケチャップ	0.5 黄
ウスターソース	0.5 黄
のうこうソース	0.5 黄
ワイン	0.5 黄
しお、こしょう	0.5 黄
サラダあぶら	0.5 黄
はいしよあぶら	0.5 黄
ロリエ	0.5 黄
牛乳	1本 赤
かぼちゃコロッケ	1こ 緑
かぼちゃコロッケ	1こ 黄
サウザンサラダ	30 緑
キャベツ	5 緑
にんじん	5 緑
ホールコーン	5 緑
はしはつかイライラ組	1本 黄
ドレッシング	1本 黄
おいおいデザート	1こ 黄
いちごカップデザート	1こ 黄
ロリエ	1こ 黄

## 月 火 水 木

603		30.7		19.4	
ごはん	65 黄	ぶたからのあまずあん	45 赤	牛乳	1本 赤
マーボーどんぶり	80 赤	ぶたにく	2.2	ぶたからのあまずあん	45 赤
カットとうふ	15 赤	さけ	0.1	たまねぎ	3 赤
あおねぎ	5 赤	しお	0.01	たまねぎ	3 赤
しょうが	0.13 赤	こしょう	0.01	ウスターソース	1 赤
ほししいたけ	0.5 赤	ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	のうこうソース	0.5 黄
しょうが	0.13 赤	ケチャップ	0.5 黄	さとう	0.5 黄
にんにく	0.02 赤	もやしとほうれんそうのあえもの	20 緑	きゅうりのサラダ	20 緑
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	もやし	20 緑	きゅうり	20 緑
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ほうれんそう	10 緑	たまねぎ	5 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	しお	5 赤	にんじん	5 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	うすくちしよゆ	2 黄	ホールコーン	5 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	さとう	1.2 黄	とんこつ	3 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	す	1 黄	ごめこのハヤシルウ	0.5 黄
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ゆでしお	1 黄	ごめこのハヤシルウ	0.5 黄

653		25.8		24.9	
ごはん	65 黄	こくとうパン	1こ 黄	牛乳	1本 赤
マーボーどんぶり	80 赤	チキンボールのケチャップソース	45 赤	こくとうパン	1こ 黄
カットとうふ	15 赤	チキンボール	45 赤	チキンボール	45 赤
あおねぎ	5 赤	たまねぎ	3 赤	たまねぎ	3 赤
しょうが	0.13 赤	ウスターソース	1 赤	ウスターソース	1 赤
ほししいたけ	0.5 赤	のうこうソース	0.5 黄	のうこうソース	0.5 黄
しょうが	0.13 赤	さとう	0.5 黄	さとう	0.5 黄
にんにく	0.02 赤	でんぶ	0.2 黄	でんぶ	0.2 黄
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	きゅうりのサラダ	20 緑	きゅうりのサラダ	20 緑
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	きゅうり	20 緑	きゅうり	20 緑
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	たまねぎ	5 赤	たまねぎ	5 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	にんじん	5 赤	にんじん	5 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ホールコーン	5 赤	ホールコーン	5 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	とんこつ	3 赤	とんこつ	3 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ごめこのハヤシルウ	0.5 黄
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ごめこのハヤシルウ	0.5 黄

615		30.2		21.5	
ごはん	65 黄	ごはん	65 黄	牛乳	1本 赤
マーボーどんぶり	80 赤	さわらのからあげわふうあん	45 赤	さわらのからあげわふうあん	45 赤
カットとうふ	15 赤	しょうが	0.05 緑	しょうが	0.05 緑
あおねぎ	5 赤	さけ	2 赤	さけ	2 赤
しょうが	0.13 赤	でんぶ	6.5 黄	でんぶ	6.5 黄
ほししいたけ	0.5 赤	ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ごめこのハヤシルウ	0.5 黄
しょうが	0.13 赤	ケチャップ	0.5 黄	ケチャップ	0.5 黄
にんにく	0.02 赤	ウスターソース	1 赤	ウスターソース	1 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	のうこうソース	0.5 黄	のうこうソース	0.5 黄
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	さとう	0.5 黄	さとう	0.5 黄
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	でんぶ	0.2 黄	でんぶ	0.2 黄
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	キャベツとチンゲンサイのごますあえ	20 緑	キャベツとチンゲンサイのごますあえ	20 緑
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	キャベツ	20 緑	キャベツ	20 緑
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	にんじん	5 赤	にんじん	5 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ホールコーン	5 赤	ホールコーン	5 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	とんこつ	3 赤	とんこつ	3 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ごめこのハヤシルウ	0.5 黄
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ごめこのハヤシルウ	0.5 黄

617		22.2		18.4	
ごはん	65 黄	オムライス	55 黄	牛乳	1本 赤
マーボーどんぶり	80 赤	チキンライス	20 赤	オムライス	55 黄
カットとうふ	15 赤	ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ごめこのハヤシルウ	0.5 黄
あおねぎ	5 赤	キャベツ	20 緑	キャベツ	20 緑
しょうが	0.13 赤	きゅうり	5 赤	きゅうり	5 赤
ほししいたけ	0.5 赤	にんじん	5 赤	にんじん	5 赤
しょうが	0.13 赤	ゆでしお	0.5 赤	ゆでしお	0.5 赤
にんにく	0.02 赤	たくよイライラ組	1本 黄	たくよイライラ組	1本 黄
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ドレッシング	1本 黄	ドレッシング	1本 黄
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ヨーグルト	1こ 赤	ヨーグルト	1こ 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ヨーグルト	1こ 赤	ヨーグルト	1こ 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ヨーグルト	1こ 赤	ヨーグルト	1こ 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ヨーグルト	1こ 赤	ヨーグルト	1こ 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ヨーグルト	1こ 赤	ヨーグルト	1こ 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ヨーグルト	1こ 赤	ヨーグルト	1こ 赤

617		26.4		20.1	
ごはん	65 黄	さつまいもコッペ	1こ 黄	牛乳	1本 赤
マーボーどんぶり	80 赤	こめこのささみフライ	1こ 赤	こめこのささみフライ	1こ 赤
カットとうふ	15 赤	ぶたにく	15 赤	ぶたにく	15 赤
あおねぎ	5 赤	キャベツ	20 緑	キャベツ	20 緑
しょうが	0.13 赤	きゅうり	5 赤	きゅうり	5 赤
ほししいたけ	0.5 赤	にんじん	5 赤	にんじん	5 赤
しょうが	0.13 赤	ゆでしお	0.5 赤	ゆでしお	0.5 赤
にんにく	0.02 赤	たくよイライラ組	1本 黄	たくよイライラ組	1本 黄
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ドレッシング	1本 黄	ドレッシング	1本 黄
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ヨーグルト	1こ 赤	ヨーグルト	1こ 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ヨーグルト	1こ 赤	ヨーグルト	1こ 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ヨーグルト	1こ 赤	ヨーグルト	1こ 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ヨーグルト	1こ 赤	ヨーグルト	1こ 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ヨーグルト	1こ 赤	ヨーグルト	1こ 赤
ごめこのハヤシルウ	0.5 黄	ヨーグルト	1こ 赤	ヨーグルト	1こ 赤

**マーボー丼**

中国の料理「麻婆豆腐」をごはんにのせた料理です。豆腐には体をつくるたんぱく質が豊富に含まれています。

**クリームシチュー**

小麦粉とバターをしっかりと炒めた手作りのルーを使用し、まるやかでコクのある給食センター特製のシチューです!

**魚の骨に気をつけよう!**

このマークがある時は、魚の骨に気をつけて食べましょう。

**オムライス**

オムレツをチキンライスの上に乗せて食べるとオムライスになるよ。ふわふわの卵とケチャップ味のごはんの組み合わせが合いますね。

**小学校1年生給食開始**

1年生が配りやすいように、今日から3日間は、パンの献立になります。上手に準備して食べられるかな?

## 栄養三色

- 赤** からだをつくる (たんぱく質・カルシウム・鉄など) 肉・卵・魚・豆・海そう
- 黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など) ごく類・いも・あぶら・さとう
- 緑** からだの調子をととのえる (食物せんい・ビタミン類など) やさい・くだもの・きのこ

## 平均栄養量

区分	栄養素	エネルギー	たんぱく質	しじ	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	マグネシウム	てつ	ビタミ				食物せんい
									A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	
小学校中	4月の平均	kcal 623	25.2g (16.2%)	22.0g (31.8%)	2.0 (g)	mg 423	mg 91	mg 3.9	μgRAE 236	mg 0.5	mg 0.6	mg 31	g 5.4
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.0	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5
中学生	4月の平均	796	31.1g (15.6%)	25.6g (29.0%)	2.5	498	120	5.0	280	0.7	0.6	37	7.0
	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7.0

魚を食べる時は、骨に気をつけて食べましょう。

★ 献立表の数量は、小学校中・中学年の1人当たりの分量で、単位はgです。(低学年は15%減、高学年は15%増、中学生は30%増)

★ やむをえない事情により、献立を変更することがあります。

月	火	水	木	金
<b>20</b> <b>こくとうコッペ</b> 1こ 黄 <b>ポトフ</b> ウィンナー 18 赤黄 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 30 赤黄 にんじん 20 赤黄 とんこつ 2 黄 こいくちしょうゆ 0.5 黄 うすくちしょうゆ 2.5 黄 ワイン 0.5 黄 しお 0.05 黄 こしょう 0.02 黄 セロリ 0.2 黄 ローリエ 0.2 黄 <b>とうふハンバーグ</b> 1こ 赤 とうふハンバーグ 4 赤 ケチャップ 1 赤 ウスターソース 1 赤 のうこうソース 1 赤 さとう 0.5 黄 でんぷん 0.2 黄 サラダあぶら 0.5 黄 <b>フルーツカクテル</b> やさいカットゼリー 20 黄 りんごかん 10 黄 ももかん 5 黄	<b>21</b> <b>なかよしパン</b> 1こ 黄 <b>ABCマカロニスープ</b> ぶたにく 20 赤黄 ABCマカロニ 4 赤黄 たまねぎ 20 赤黄 にんじん 10 赤黄 ぶなしめじ 10 赤黄 ホールコーン 5 赤黄 とんこつ 3 赤黄 こいくちしょうゆ 0.5 赤黄 うすくちしょうゆ 3 赤黄 ワイン 1 赤黄 しお 0.3 赤黄 こしょう、サラダあぶら 0.3 赤黄 セロリ、ローリエ 0.3 赤黄	<b>22</b> <b>ごはん</b> こめ 65 黄 <b>こめこのビーフカレー</b> ぎゅうにく 20 赤黄 じゃがいも 35 赤黄 たまねぎ 30 赤黄 にんじん 20 赤黄 トマトピューレ 5 赤黄 とんこつ 2 黄 こめこのカレールー 9 黄 ケチャップ 5 黄 ウスターソース 4 黄 のうこうソース 2 黄 ワイン 1 黄 しお、カレーこ 1 黄 こしょう、サラダあぶら 1 黄 こいくちしょうゆ、ローリエ 1 黄 <b>チキンウインナー</b> チキンウインナー 2本 赤 小学生2本 赤 中学生3本 赤 <b>キャベツサラダ</b> キャベツ 20 緑 ホールコーン 5 緑 うすくちしょうゆ 1.5 黄 さとう 0.5 黄 サラダあぶら 0.7 黄 す 0.5 黄 こしょう 0.02 黄 しお 0.02 黄 <b>アセロラゼリー</b> アセロラゼリー 1こ 黄	<b>23</b> <b>コッペパン</b> 1こ 黄 <b>しんたまねぎのスープ</b> ぶたにく 10 赤 しんたまねぎ 35 赤 にんじん 15 赤 ソテーオニオン 10 赤 パセリ 0.01 赤 とんこつ 3 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 ワイン 0.5 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 サラダあぶら 0.3 赤 セロリ、ローリエ 0.3 赤 <b>ミンチカツ</b> ミンチカツ 1こ 赤 あぶら 5 赤 <b>こめこのマカロニケチャップソテー</b> こめこのマカロニ 10 黄 しんたまねぎ 20 黄 ピーマン 3 黄 にんにく 0.1 黄 ケチャップ、ウスターソース、のうこうソース、さとう、しお、こしょう、サラダあぶら、ゆでしお 0.1 黄 <b>メープルジャム</b> メープルジャム 1ぶくろ 黄	<b>24</b> <b>ごはん</b> こめ 65 黄 <b>さわにわん</b> ぶたにく 10 赤 だいこん 15 赤 にんじん 15 赤 ごぼう 10 赤 たけのこ 10 赤 けずりぶし 3.2 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 みりん 1.2 赤 さけ 0.5 赤 す 0.5 赤 しお 0.3 赤 サラダあぶら 0.3 赤 <b>とりにくのからあげ</b> とりにく 45 赤 りんごピューレ 2.5 赤 しょうが 0.1 赤 こいくちしょうゆ 0.3 赤 さとう 0.5 赤 でんぷん、こめ、あぶら 0.5 赤 <b>ひじきサラダ</b> ひじき 1 赤 えだまめ 10 赤 ホールコーン 5 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 3 赤 うすくちしょうゆ 0.8 赤 さとう 0.3 赤 だしお、ササゲ、アサゲ、ドレッシング 1組 赤

658	21.6	24.7	581	25.5	23.7	611	21.9	18.3	620	22.2	23.0	647	25.7	27.1
<p><b>フルーツカクテル</b></p> <p>カクテルとは、「色々なものが混ぜられている」という意味があります。今回は、野菜を使ったゼリーと果物が入っています。</p>			<p><b>ABCマカロニスープ</b></p> <p>アルファベットの形をしたマカロニが入った人気のスープです。何の文字が入っているかな？</p>			<p><b>米粉のビーフカレー</b></p> <p>英語で牛肉はビーフ、豚肉はポークと言います。今日はじっくり煮込んだ牛肉のうまみがたっぷりつまったカレーです。</p>			<p><b>しんたまねぎ</b></p> <p>春にたれるしんたまねぎは、水分が多く辛味が少ないのが特徴です。旬の味覚を味わいましょう。</p>			<p><b>ひじきサラダ</b></p> <p>給食センターの人気メニューです！ひじきには、鉄分やカルシウム、食物繊維などの栄養が含まれています。</p>		

27	28	29	30											
<b>スマイル献立</b> <b>かやくごはん</b> こめ 50 黄 もちごめ 25 黄 とりにく 25 赤 にんじん 10 赤 ごぼう 5 赤 つきこんやく 5 赤 ほししいたけ 1 赤 けずりぶし 3.2 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 4.3 赤 みりん 1.3 赤 さけ 1.2 赤 す 0.5 赤 しお 0.2 赤 サラダあぶら 0.3 赤 ゆでしお 0.3 赤 <b>わふうハンバーグ</b> 1こ 赤 ポークチキパグ 1こ 赤 けずりぶし 1 赤 こいくちしょうゆ 1.7 赤 みりん、さとう、でんぷん 0.3 赤 <b>こまつなのびたし</b> ぶたにく 15 赤 はくさい 20 赤 こまつな 10 赤 にんじん 5 赤 けずりぶし 5 赤 さけ、みりん 0.3 赤 こいくちしょうゆ、ゆでしお、さとう、サラダあぶら 0.3 赤	<b>ごはん</b> こめ 65 黄 <b>さつまいものみそ煮</b> カットとうふ 20 赤 ぶたにく 18 赤 さつまいも 25 赤 にんじん 10 赤 あおなづき 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しるみそ 7 赤 あかみそ 6 赤 さけ 0.7 赤 サラダあぶら 0.3 赤 こいくちしょうゆ 0.3 赤 <b>さばのしおやき</b> さば 1きれ 赤 しお 0.2 赤 <b>はくさいのゆずあえ</b> はくさい 25 緑 にんじん 3 緑 けずりぶし 3 緑 うすくちしょうゆ 1.7 黄 さとう 1 黄 ゆず 0.2 黄	<b>しょうわひ</b> <b>昭和の日</b> <b>ホームページも更新中!</b> 給食写真 献立表 原材料情報 地場産の使用状況 好評献立のレシピなど 下のQRコードを読み込むと、給食センターのホームページを見ることができます。ぜひ、チェックしてみてくださいね。	<b>アップルコッペ</b> 1こ 黄 <b>はるキャベツのスープ</b> ベーコン 5 赤 たまねぎ 20 赤 はるキャベツ 20 赤 にんじん 10 赤 とんこつ 3 赤 こいくちしょうゆ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 ワイン 0.2 赤 しお 0.2 赤 こしょう 0.03 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤 <b>チキンフランクフルト</b> チキンフランクフルト 1本 赤 <b>チリコンカン</b> だいすみに 15 赤 ぶたにく 10 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 5 赤 トマトかん 3 赤 トマトピューレ 1 赤 にんにく 0.01 赤 とんこつ、ケチャップ、ウスターソース、のうこうソース、ワイン、しお、こしょう、チリパウダー、ミックス、ササゲ、こいくちしょうゆ、さとう、セロリ、ローリエ 0.1 赤											
612	27.1	21.3	612	28.5	24.5	611	26.5	19.5	<b>給食のもりつけ用具類</b> <b>もりつけ用具</b> もりつけに使うために入っている器具の種類です ①…パン給食の時 ②…米飯給食の時 ③…米飯給食の時、おかずをフライばさみではさみにくい時 ④…パン給食の時、おかずをフライばさみではさみにくい時					
<p><b>スマイル献立</b></p> <p>食物アレルギーの原因となる食材をなるべく使わずに、工夫した献立です。</p>			<p><b>はくさいのゆず和え</b></p> <p>ゆずの香りがほんのりと香る白菜のおひたしです。シャキシャキとした食感が良いですね。</p>			<p><b>チリコンカン</b></p> <p>豆や肉、野菜をトマト味のスープで煮込んだ料理です。豆には体をつくるたんぱく質や食物繊維が豊富に含まれています。</p>								

給食の日程	
実施期間 (予定)	実施期間 (予定)
1学期	4月10日～ 7月14日
2学期	9月 2日～ 12月22日
3学期	1月12日～ 3月18日

**献立表の見方**

ひつけ日付  
 献立名  
 使用材料

611	21.9	18.3
<p><b>米粉のビーフカレー</b></p> <p>英語で牛肉はビーフ、豚肉はポークと言います。今日はじっくり煮込んだ牛肉のうまみがたっぷりつまったカレーです。</p>		

**栄養三色**  
 各材料のもつはたらきを、次の栄養三色で表しています。  
 赤：からだをつくる  
 黄：熱や力のもとになる  
 緑：からだの調子をととのえる

**使用量**  
 小学校・中学校の一人当たりの分量 (g) です。中学生のごはん・パンは1.5倍、おかずは1.3倍です。

**給食実施回数について**

給食センターでは年間184回の給食調理を実施いたしますが、各学校における年間の給食実施回数は、校外学習・日曜参観代休・運動会代休・卒業式・テスト期間等により、小学校では年間6回、中学校では年間16回が給食なしの日(給食停止日)となることを前提に、上限の給食回数を小学校においては178回、中学校においては168回と定め、学校給食会の理事会において、月額給食費を決定しております。

これらのことから、学校給食費は、小学校では年間178回分、中学校では年間168回分となっております。

なお、学校給食に要する費用のうち、調理や配膳等の経費は、藤井寺市および柏原市が負担しており、学校給食費は、全額を食材の購入費に充てております。

喫食なしの日(給食停止日)につきましては、各学校が設定いたしますので、学校ごとに日程が異なります。

保護者の皆様におかれましては、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

**給食の内容**

**ごはん** 週3.5回  
 米は滋賀県産キヌヒカリを使用しています。

**パン** 週1.5回  
 原材料に卵・乳成分を使用していません。

**牛乳**  
 生乳(牛から絞ったままの乳)を加熱・殺菌しただけの無調整のもので、

**おかず**  
 旬の食材を使用し、食材の持ち味を大切にしています。だしは削り節、だし昆布、豚骨でとっています。

**<中学生のみ>** とある時は、不足する栄養を補うために、デザートやふりかけなどが中学生のみにつきます。

このマークがあるときは、中学生はおわんが2つあります。

**一口メモ**  
 その日の献立について書いていますので、チェックしてみてください。