

令和8年5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 よい食べ方をしよう

食事のマナーは、料理を作ってくれた人や一緒に食べる人への思いやりの気持ちから生まれたものです。みんなが気持ちよく食事をするために、マナーを守ることを心がけましょう。



ひじをついたり、姿勢が悪いまま食べないようにしましょう。



むやみに立ち歩かないようにしましょう。



ふざけたり、遊んだりしないようにしましょう。



すききらいせず、食べましょう。



口に食べ物が入ったまましゃべらないようにしましょう。



食事中にふざわしくない話をしないようにしましょう。



食器は丁寧に扱ってきましょう。返す時は食器を空にしてから重ね、スプーンとフォークは向きをそろえてきちんと分けましょう。



残した食べ物は、きれいに片付けましょう。



配膳台や机の上はきれいにしましょう。



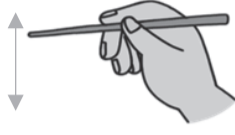
感謝の気持ちをこめて、「いただきます」「ごちそうさま」を言いましょう。

はしのもち方

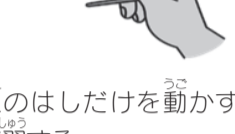
①正しいえんぴつのもち方ではしを1本もち。



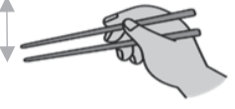
②はしを「1」の字を書くようにたてに動かす。



③もう1本のはしを親指の付け根から、中指とくすり指の間に通す。



④上のはしだけを動かすように練習する。



こどもの献立		牛乳	
ごはん	65 黄	まぐろカツ	1本 赤
こめ	65 黄	まぐろカツ	1こ 赤
		あぶら	4 黄
とりにくとくすり	10 赤	きゅうりとわかめのすのもの	
じゃがいも	40 黄	わかめ	0.3 赤
たまねぎ	30 黄	きゅうり	20 緑
にんじん	20 緑	にんじん	5 緑
あおなご	5 緑	けずりぶし	
けずりぶし	2.2 黄	うすくちしょうゆ	2 黄
こいくちしょうゆ	2.2 黄	す	1.5 黄
うすくちしょうゆ	1.5 黄	さとう	1.2 黄
さとう	1.2 黄	みりん	
みりん	0.5 黄	かしわもち	1こ 黄
さけ		かしわもち	1こ 黄

小学校中学年
エネルギー kcal 661 たんぱく質 g 22.2 しぼう g 16.3

まぐろカツ
かしわもち
きゅうりとわかめのすのもの
ごはん
とりにくとくすりのすのもの

かしわもち

柏の木は、春に新しい芽がでるまで古い葉が落ちないことから、子孫繁栄の願いが込められているそうです。

月 火 水 木

4 みどりの日

5月5日は「端午の節句」で、こいのぼりを飾ったり、かしわもちを食べたりして男の子の健やかな成長を祈ってお祝いする日です。1948年には「こどもの日」が制定され、今では子どもたちみんなをお祝いする日になりました。

5 こどもの日

献立のテーマ
はるやさい つか こんだて
春野菜を使った献立

6 ふりかえきゅうじつ 振替休日

ホームページ
QRコードを読み込むと、過去の献立表などを見ることができます。

7 ごはん

こめ	65 黄
しんたまねぎのみそしる	
カットとうふ	25 赤
あぶらあげ	5 赤
しんたまねぎ	15 赤
にんじん	10 赤
あおなご	5 赤
えのきたけ	5 赤
けずりぶし	3.2 赤
しるもそ	7.5 赤
あかみそ	6.5 赤
こいくちしょうゆ	

牛乳 1本 赤

にくだんごのあまずあん
チキンボール 40 赤
しんたまねぎ 3 赤
けずりぶし 1.3 赤
こいくちしょうゆ 1.3 赤
でんぶん、あぶら 1.3 赤

チンゲンサイのびたし
ぶたにく 10 赤
はくさい 20 赤
チンゲンサイ 10 赤
にんじん 5 赤
けずりぶし 10 赤
こいくちしょうゆ 0.5 赤
うすくちしょうゆ 1 赤
みりん、さけ 1 赤
さとう、サラダあぶら 1 赤

582 26.4 22.1

8 こくとうコッペ

こめ	65 黄
コーンスープ	
ぶたにく	10 赤
たまねぎ	30 赤
クリームコーン	10 赤
ホールコーン	15 赤
とんこつ	3 赤
きゅうりにゅう	15 赤
なまクリームチーズ	5 赤
ポタージュール	5 赤
はいせんこむぎこ	1 赤
バター	1 赤
しお	0.6 赤
ワイン	0.5 赤
こしょう	0.03 赤

牛乳 1本 赤

ポテトのマヨドレやき
ウイナー 10 赤
フライドポテト 30 赤
マヨネーズタイプドレッシング 3.5 赤
しお 0.06 赤
こしょう 0.01 赤

イタリアンサラダ
キャベツ 20 赤
きゅうり 8 赤
にんじん 5 赤
ゆでしお 1 赤
たじょうイタリアン組本 1 赤
ドレッシング 1 赤

627 20.9 25.3

9 ごはん

こめ	65 黄
かんこくにくじゃが	
ぶたにく	20 赤
じゃがいも	40 赤
しろごま	5 赤
たまねぎ	30 赤
にんじん	20 赤
にんじん	20 赤
しょうが	0.33 赤
にんにく	0.1 赤
とんこつ	2 赤
こいくちしょうゆ	4 赤
あかみそ	3 赤
さとう	2 赤
さけ	2 赤
ごまあぶら	0.5 赤
トウバンジャン	0.2 赤

牛乳 1本 赤

たらからあげケチャップあん
たらからあげ 45 赤
ケチャップ 4 赤
うすくちしょうゆ 1.5 黄
さとう 1.5 黄
でんぶん、あぶら 1 黄

もやしとチンゲンサイのあえもの
もやし 20 緑
チンゲンサイ 10 緑
にんじん 10 緑
うすくちしょうゆ 1 緑
す 1.5 黄
さとう、ゆでしお 1.5 黄

アセロラゼリー
アセロラゼリー 1こ 黄

584 25.9 15.8

10 スマイル献立

こめ	65 黄
ジュリアンスープ	
ぶたにく	20 赤
じゃがいも	20 赤
たまねぎ	20 赤
にんじん	15 赤
みりん	0.03 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	1 赤
しお	0.3 赤
こしょう	0.03 赤
サラダあぶら	0.3 黄
セロリ	0.2 緑
ローリエ	

牛乳 1本 赤

パーカーパン
パーカーパン 1こ 黄

てりやきハンバーグ
ポークチキンバーグ 1こ 赤
こいくちしょうゆ 1.5 黄
さとう 1 黄
でんぶん 0.25 黄

キャベツのマヨドレサラダ
キャベツ 20 緑
きゅうり 8 緑
にんじん 5 緑
たけのこ 10 緑
チンゲンサイ 10 緑
しょうが 0.13 緑
とんこつ 3 緑
こいくちしょうゆ 0.5 緑
うすくちしょうゆ 3 緑
さけ 0.7 赤
しるごま 0.5 赤
ごぼう 0.15 赤
うすくちしょうゆ 3 赤
さけ 0.3 赤
しお 0.3 赤
こしょう 0.03 赤
サラダあぶら 0.3 黄

588 25.1 27.2

11 堅下北中3年O・Uさん

こめ	65 黄
ちゅうかスープ	
ぶたにく	15 赤
わかめ	0.5 赤
はるさめ	3 赤
にんじん	15 赤
たけのこ	10 赤
チンゲンサイ	10 赤
しょうが	0.13 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
さけ	0.7 赤
しお	0.3 赤
こしょう	0.03 赤
サラダあぶら	0.3 黄

牛乳 1本 赤

とりにくのおろしたまねぎソース
とりにく 50 赤
しょうが 0.1 赤
さけ、しお、こしょう 0.1 赤
でんぶん、こめ 0.1 赤
たまねぎ 3 赤
けずりぶし 0.2 赤
こいくちしょうゆ、みりん、さとう、でんぶん、あぶら 0.2 赤

ごぼうのちゅうかいため
やきぶた 5 赤
しるごま 0.5 赤
ごぼう 0.15 赤
にんじん 5 赤
にんじん 5 赤
こいくちしょうゆ、さとう、ごまあぶら、さけ、トウバンジャン、サラダあぶら 0.2 赤

591 27.8 19.3

12 カレーピラフ

こめ	65 黄
カレーピラフ	
もちごめ	50 黄
ウイナー	15 赤
たまねぎ	10 赤
あかピーマン	5 赤
グリーンアスパラ	5 赤
ホールコーン	5 赤
にんにく	0.03 赤
とんこつ	3 赤
うすくちしょうゆ	2 赤
ワイン	0.5 赤
カレーこ	0.3 赤
ターメリック	0.15 赤
こしょう	0.04 赤
サラダあぶら	0.5 黄
セロリ	0.2 黄
ローリエ	

牛乳 1本 赤

こめこのチキンナゲット
こめこのチキンナゲット 20 赤
小学生2こ 20 赤
中学生3こ 20 赤
あぶら 4 赤

えんどうまめとベーコンのガーリックソテー
ベーコン 5 赤
にんじん 5 赤
えんどうまめ 5 赤
たまねぎ 5 赤
にんにく 0.04 赤
ワイン 0.3 赤
しお 0.13 赤
こしょう 0.01 赤
サラダあぶら 0.3 黄
ゆでしお 0.3 黄

582 21.3 22.6

13 北海道

こめ	65 黄
いももち	
れいとうとうふ	30 赤
だいこん	20 赤
にんじん	15 赤
あおなご	5 赤
えのきたけ	5 赤
けずりぶし	3 赤
だしこんぶ	0.5 赤
こいくちしょうゆ	0.5 赤
うすくちしょうゆ	3 赤
さけ	1.7 赤
みりん	1 赤
でんぶん	0.1 黄
こしょう	0.01 黄
サラダあぶら	0.3 黄

牛乳 1本 赤

いももち
いももち 1こ 黄
あぶら 6 黄

ぶたどん
ぶたにく 35 赤
たまねぎ 25 赤
しるごま 5 赤
こいくちしょうゆ 3.5 赤
うすくちしょうゆ 1.7 赤
さけ 1.5 黄
みりん 1 黄
でんぶん 0.1 黄
こしょう 0.01 黄
サラダあぶら 0.3 黄

608 23.6 19.2

韓肉肉じゃが
いつもの肉じゃがと違い、にんにくやトウバンジャン、ごま油を使って、ピリ辛でコクのある肉じゃがに仕上げています。

スマイル献立
食物アレルギーの原因となる食材をなるべく避け、安心していただく献立です。給食時間を笑顔で過ごして欲しいという想いをこめて作りました。

レシチャレメニュー
堅下北中学校の生徒が考えてくれました。中華のメニューで統一し、朱鷺や彩りなど、しっかりと考えてくれました。

えんどうまめ
春が旬の野菜です。うすいえんどうという種類のまめで、ホクホクとした食感が特徴です。羽生野市の確で作られたのが始まりだそうです。

いももち
蒸してつぶしたじゃがいもに、片栗粉を混ぜて、おもちのように焼いた料理です。給食では油で揚げたて提供します。

月	火	水	木	金
18 ごはん こめ 65 黄 マーボーどんぶり カットとうふ 80 赤 ぶたにく 25 赤 あおねぎ 5 赤 たけのこ 5 赤 ほししいたけ 0.5 赤 しょうが 0.13 赤 にんじん 0.02 赤 とんこつ 4 赤 あかみそ 4 赤 ていくちしょうゆ 4 赤 でんぶん 3.5 赤 さけ 1.2 赤 さとう 1 黄 アップルジャム 1 黄 しお、チリパウダー 1 黄 しお、サラダあぶら 1 黄	19 コッペパン こめこのポークシチュー ぶたにく 15 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 20 赤 トマトピューレ 20 赤 とんこつ 5 赤 こめこのハヤシルク ケチャップ 0.7 黄 ウスターソース 0.2 黄 のうこうソース 0.3 黄 ワイン 0.2 黄 しお 0.2 黄 こしょう 0.03 黄 サラダあぶら 0.3 黄 こしょう 0.02 黄 しお 0.02 黄	20 ごはん こめ 65 黄 ぶたすき カットやきとうふ 50 赤 ぶたにく 20 赤 いとごんにやく 20 赤 はくさい 15 赤 にんじん 15 赤 しろねぎ 2.2 赤 けずりぶし 4 赤 こいくちしょうゆ 2 赤 うすくちしょうゆ 2 赤 さとう 2.5 黄 みりん 1.2 黄 さけ 1 黄 サラダあぶら 0.3 黄 ゆでしお 0.3 黄	21 ベビーコッペ こめ 65 黄 ごもくうどん とりにく 10 赤 はくさい 20 赤 にんじん 15 赤 あおねぎ 5 赤 ぶなしめじ 4.2 赤 けずりぶし 0.5 赤 こいくちしょうゆ 1 赤 うすくちしょうゆ 3.5 赤 みりん、さけ、しお 1 赤 うどん うどん 70 黄 けずりぶし 1 赤 こいくちしょうゆ 1 赤 うすくちしょうゆ 1 赤	22 ごはん こめ 65 黄 わかめのみそしる カットとうふ 25 赤 あぶらあげ 10 赤 わかめ 0.5 赤 たまねぎ 10 赤 にんじん 10 赤 けずりぶし 3 赤 しろみそ 7 赤 あかみそ 6 赤 ていくちしょうゆ 6 赤 とりにくのからあげ 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 でんぶん 4.5 赤 こめ 4.5 赤 あぶら 4.5 赤 もやしのごまあえ しろごま 0.5 黄 もやし 20 黄 きゅうり 20 黄 にんじん 10 黄 うすくちしょうゆ 0.3 黄 みりん、さけ、しお 0.3 黄

581 26.0 20.0 <p>シューマイ 中国の広東省などでよく食べられている料理で、漢字で「焼売」と書きます。</p>	591 24.1 20.5 <p>カラフルゼリー 野菜を使ったゼリーとりんごのゼリーを混ぜています。</p>	587 29.1 19.3 <p>かんぱちのそぼろふりかけ かんぱちという魚を使ってふりかけを作りました。骨ごと柔らかくくだいているのでカルシウムたっぷりです。</p>	631 24.8 26.7 <p>ごもくうどん ①中食缶のうどんを おわんに入れる ②大食缶の具と汁を うどんにかける</p>	606 25.5 23.2 <p>とりにくのから揚げ おいしさのヒミツは、下味にりんごピューレを使っていることと、衣にでんぶんと米粉を混ぜているところです。</p>
----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------

25 ごはん こめ 65 黄 あつあげのもの カットあつあげ 50 赤 ぶたにく 15 赤 たまねぎ 25 赤 だいこん 15 赤 にんじん 15 赤 しろねぎ 15 赤 しょうが 0.2 赤 けずりぶし 2.2 赤 こいくちしょうゆ 3 赤 うすくちしょうゆ 3 赤 でんぶん 2.5 黄 さとう 2 黄 みりん 1 黄 サラダあぶら 0.3 黄	26 アップルコッペ こめ 65 黄 はるキャベツのスープ ぶたにく 10 赤 はるキャベツ 20 赤 たまねぎ 15 赤 にんじん 10 赤 ホールコーン 5 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 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 サラダあぶら 0.3 赤 セロリ 0.2 赤 ローリエ 0.2 赤	27 ごはん こめ 65 黄 ポークカレー ぶたにく 15 赤 じゃがいも 35 赤 たまねぎ 35 赤 にんじん 20 赤 とんこつ 20 赤 ウスターソース 1 赤 カレールウ 1 赤 ケチャップ 0.7 赤 チーズ 0.7 赤 のうこうソース 0.2 赤 はいせんとこむぎ パター 0.7 赤 なまクリーム 0.7 赤 フライ、こしょう、しお 0.7 赤	28 しんたけのこのたきごみごはん こめ 50 黄 もちごめ 25 黄 あぶらあげ 8 赤 しんたけのこ 2 赤 にんじん 15 赤 けずりぶし 3.2 赤 だしこんぶ 0.5 赤 うすくちしょうゆ 5 赤 みりん 1.2 赤 さとう 0.6 黄 さけ 0.5 赤 しお 0.3 赤 サラダあぶら 0.3 黄	29 ごはん こめ 65 黄 はるやさいのぶたじる ぶたにく 15 赤 はるキャベツ 20 赤 しんたまねぎ 15 赤 にんじん 15 赤 あおねぎ 5 赤 けずりぶし 3.2 赤 しろみそ 7.5 赤 あかみそ 6.5 赤 さけ 0.7 赤 サラダあぶら 0.3 黄 こいくちしょうゆ 0.8 黄
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

585 30.2 20.4 <p>厚揚げ 水気を切った豆腐を油で揚げて作ります。「生揚げ」とも呼ばれます。だしがしみ込みやすく、煮物にぴったりです。</p>	661 24.1 20.4 <p>春キャベツ 葉がとても柔らかく、中まで黄緑色でふんわりとしています。水分がたっぷりです。甘味が強いのが特徴です。</p>	615 23.1 19.8 <p>ポークカレー 小麦粉とバター、カレー粉を炒めて、給食センター手作りのカレールウを作っています。よく炒めることでおいしさが増します。</p>	604 28.0 18.7 <p>新たけのこ 春が旬の食べ物です。この春にとれたもので、柔らかくて、苦味やえぐ味が少なく、みずみずしいたけのこです。</p>	587 26.8 22.5 <p>メバル 春になるとたくさんとれることから「春吉魚」とも呼ばれる、春が旬の魚です。骨に気を付けて食べましょう。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------

15日 北海道

日本全国 味めぐり

昆布だし
北海道では、昆布だしを使った汁物がよく食べられています。うま味があるのが特徴で、今回は豆腐のすまし汁に使用しています。だしのうま味を味わってみましょう。

いももち
北海道を代表する農作物であるじゃがいもを使った料理です。家庭でも手軽に作ることができる郷土料理として北海道で親しまれています。もちもちとした食感が特徴です。

豚丼
養豚業が盛んな、北海道の帯広市が発祥といわれている料理です。今では名物料理として多くの人に親しまれています。

レシピにチャレンジ

レシピチャレ!!

藤井寺市と柏原市の中学生が、栄養価・おいしさ・彩り・価格・旬などを考えて献立を立ててくれました。応募があった学校の入賞献立の中から、実際の給食として登場します。

今月は、昨年度応募があった堅下北中学校の生徒が考えてくれた献立です。

おいさと栄養面をしっかり考えてくれていますね。彩りや、組み合わせも良く、ごはんが進みそうですね！

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)
- 黄** 熱や力のもとになる (炭水化物・脂質・糖質など)
- 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)

平均栄養量

魚を食べる時は、骨に気を付けて食べましょう。

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 ₁	B ₂	C	
小学校・中学校	5月の平均	604	25.3g (16.7%)	21.1g (31.4%)	2.1	426	92	3.8	235	0.5	0.5	31	5.0
	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	5月の平均	773	31.3g (16.2%)	24.8g (28.9%)	2.6	483	113	5.0	282	0.6	0.6	38	6.5
	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

★ 献立表の数量は、小学校・中学校の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。