

5月 献立表

日	献立名	牛乳	主な材料			栄養価	
			(赤)筋肉・血・骨になる	(黄)熱や力になる	(緑)体の調子を整える		
1金	ターメリックライス・杓杓トースかけ マセドアンサラダ 果物（柑橘類）	○	牛乳 鶏肉 青大豆	精白米 油 小麦粉 バター ジャがいも 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム にんじん 冷凍コーン 柑橘	エネルギー： 800 kcal たんぱく質： 25.6 g 脂 質： 23.3 g 食塩相当量： 2.8 g	
7木	麦入りごはん 韓国風肉じゃが いかの松笠焼き ナムル	○	牛乳 豚肉 生揚げ いか	精白米 米粒麦 油 ごま つきこんにやく ごま油 じゃがいも 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ もやし こまつな	エネルギー： 775 kcal たんぱく質： 36.6 g 脂 質： 19.6 g 食塩相当量： 3.0 g	
8金	きのこの和風スパゲッティ レンズ豆入り野菜スープ 小松菜ケーキ うずら卵のしょうゆ煮	○	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏肉 レンズまめ 調製豆乳 たまご うずら卵（水煮）	スパゲッティ（乾） 油 砂糖 ハイオレット粉 バター	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ えのきだけ マッシュルーム 万能ねぎ にんにく キャベツ ほうれんそう こまつな	エネルギー： 750 kcal たんぱく質： 30.2 g 脂 質： 21.7 g 食塩相当量： 3.9 g	
11月	ビビンバ ワンタン入り担々スープ 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ みそ 調製豆乳	精白米 油 砂糖 ごま油 ごま ウェーブワンタンの皮	にんにく しょうが たけのこ（水煮） にんじん もやし こまつな にら ねぎ 柑橘	エネルギー： 762 kcal たんぱく質： 28.3 g 脂 質： 24.5 g 食塩相当量： 3.2 g	
12火	切り干し大根ごはん ほっけの塩焼き ごま和え 呉汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ ほっけ 大豆 豆腐 みそ	精白米 油 砂糖 ごま ジャがいも	にんじん たけのこ（水煮） 切干しだいこん キャベツ もやし だいこん ねぎ	エネルギー： 744 kcal たんぱく質： 37.0 g 脂 質： 21.0 g 食塩相当量： 3.7 g	
13水	粉チーズ入りひよこ豆カレー キャベツときゅうりのサラダ 果物（柑橘類）	○	牛乳 鶏肉 ひよこまめ 粉チーズ	精白米 油 ジャがいも 小麦粉 パター 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト缶 きゅうり 冷凍コーン キャベツ 柑橘	エネルギー： 816 kcal たんぱく質： 25.9 g 脂 質： 22.5 g 食塩相当量： 2.9 g	
15金	ウインナーとコーンのピラフ パリパリサラダ 米粉のポークビーンズ	○	牛乳 鶏肉 ウインナー 大豆 豚肉	精白米 油 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 米粉 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ 冷凍コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく トマト缶	エネルギー： 776 kcal たんぱく質： 27.4 g 脂 質： 25.6 g 食塩相当量： 3.8 g	
18月	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 肉野菜炒め 沢煮椀	○	牛乳 ホキ 豚肉	精白米 マヨネーズ（ノンエッグ） 油 砂糖 ごま油	にんじん 玉ねぎ エリンギ 冷凍コーン にんにく しょうが もやし ビーマン だいこん ぶなしめじ えのきだけ ねぎ	エネルギー： 779 kcal たんぱく質： 32.6 g 脂 質： 28.7 g 食塩相当量： 2.7 g	
19火	じゃこチャーハン じゃが芋と野菜の中華炒め 春雨スープ	○	牛乳 干ひじき 鶏肉 豚肉 ちりめんじゃこ	精白米 油 ごま油 ごま じゃがいも でんぷん 砂糖 緑豆はるさめ	にんじん 干しいだけ ねぎ しょうが 玉ねぎ たけのこ（水煮） ビーマン 黄パプリカ もやし	エネルギー： 809 kcal たんぱく質： 28.6 g 脂 質： 24.6 g 食塩相当量： 3.7 g	
20水	はちみつレモントースト トマトシチュー 青大豆とひじきのサラダ	○	牛乳 豚肉 クリーム 干ひじき あおだいず	コッペパン バター はちみつ 砂糖 油 ジャがいも 小麦粉 ごま油	レモン（果汁） にんにく 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ トマト缶 キャベツ きゅうり	エネルギー： 835 kcal たんぱく質： 28.0 g 脂 質： 37.7 g 食塩相当量： 3.9 g	
21木	麦入りごはん カレー麻婆豆腐 わかめサラダ 果物（柑橘類）	○	牛乳 豚肉 豆腐 冷凍わかめ	精白米 米粒麦 油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく しょうが 干しいだけ 玉ねぎ にんじん にら ねぎ もやし 冷凍コーン 柑橘	エネルギー： 755 kcal たんぱく質： 31.0 g 脂 質： 21.8 g 食塩相当量： 3.5 g	
22金	ごはん チキンカツ シャキシャキ梅サラダ ごま豆乳みそ汁	○	牛乳 鶏肉 きざみのり 油揚げ 豆腐 みそ 調製豆乳	精白米 小麦粉 パン粉 油 中ざら糖 砂糖 ごま油 ごま	切干しだいこん にんじん もやし きゅうり ねり梅 ぶなしめじ はくさい こまつな	エネルギー： 931 kcal たんぱく質： 37.0 g 脂 質： 31.0 g 食塩相当量： 3.1 g	
23土	運動会 給食はありません。全員お弁当持参となります。						
25月	ゆくのき学園が休業日のため、給食はありません。堺中学校は、全員お弁当持参となります。						
26火	運動会予備日のため、給食はありません。堺中は全員お弁当持参となります。						
28木	菜めし 筑前煮 甘酢和え 果物（柑橘類）	○	牛乳 鶏肉 焼きちくわ さつま揚げ	精白米 油 ジャがいも こんにやく 砂糖	たけのこ（水煮） にんじん こぼろ 干しいだけ きゅうり キャベツ 柑橘	エネルギー： 722 kcal たんぱく質： 27.1 g 脂 質： 15.0 g 食塩相当量： 3.5 g	
29金	ごはん さばのごまみそ焼き 野菜の昆布和え 豆腐入りかき玉スープ	○	牛乳 さば 塩昆布 豆腐 たまご	精白米 砂糖 ごま でんぷん	だいこん キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ えのきだけ ねぎ	エネルギー： 765 kcal たんぱく質： 33.7 g 脂 質： 23.2 g 食塩相当量： 2.9 g	

*献立により食品が重複することがあります。

*食材等が入荷困難な場合は食材や献立を変更することがあります。食物アレルギー対応の御家庭には事前に連絡します。

4月に使用した学校給食用食材の主な産地							
品目	産地	品目	産地	品目	産地	品目	産地
野菜・果物							
にんにく	青森	玉ねぎ	北海道	じゃがいも	鹿児島	キャベツ	愛知
しょうが	熊本	もやし	栃木	ねぎ	栃木	にんじん	北海道・徳島・静岡
きゅうり	群馬	えのきだけ	長野	小松菜	東京・町田	ほうれん草	埼玉
マッシュルーム	千葉	にら	高知	白菜	茨城	清見オレンジ	愛媛
だいこん	千葉	こぼろ	青森			はるか	愛媛
肉							
鶏肉	宮崎・国内産	豚肉	国内産	2025年度産		山形	
魚介類							
さわら	韓国	ホキ	ニュージーランド、オーストラリア	さば	ノルウェー		