

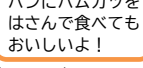


令和6年度 5月分中学校給食予定表



【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション
042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギーたんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミン・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
1(水)	ご飯 新玉ねぎと若布の味噌汁 いかの竜田揚げ きんぴらごぼう 低温殺菌牛乳	豆腐、つみれ、味噌、いか、豚肉 	若布、牛乳	人参	玉葱、えのき茸、長ねぎ、生姜、ごぼう、こんにゃく	精白米、澱粉、砂糖	菜種油、ごま	751kcal 35.0g
2(木)	たけのこご飯 カブト蒲鉾入りすまし汁 ししゃもフライ(メス)2本 新じゃがの炒め煮 柏もち 緑茶 	油揚げ、蒲鉾、豆腐、湯葉、豚肉 	ししゃも	小松菜、さやいんげん	筍、エリンギ、大根、長ねぎ、玉葱	精白米、もち米、小麦粉、パン粉、じゃが芋、砂糖、柏もち	菜種油	769kcal 29.2g
7(火)	柏型サンドパン クラムチャウダー ハムカツ 切干大根サラダ・ソイト・レッシング シークワサータルト 低温殺菌牛乳 	ショルダーベーコン、あさり、ポークハム 	牛乳、生クリーム	人参、青梗菜	セロリ、玉葱、コーン、枝豆、キャベツ、きゅうり、切り干し大根	パン、米粉、小麦粉、パン粉、シークワサータルト	菜種油、ドレッシング	905kcal 32.5g
8(水)	ご飯 宝探しけんちん汁 鯖ねぎ味噌焼き ポテトサラダ・ノンエッグマヨネーズ・和え 低温殺菌牛乳	鶏肉、生揚げ、なると、鯖、味噌、ポークハム	牛乳		ごぼう、大根、こんにゃく、長ねぎ、生姜、キャベツ、きゅうり	精白米、里芋、じゃが芋	菜種油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	780kcal 36.4g
9(木)	ビーフカレーライス 野菜コロッケ コーンとキャベツサラダ・イタリアンドレッシング 低温殺菌牛乳 	牛肉	牛乳	人参、トマト	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、マッシュルーム、りんご、きゅうり、コーン、キャベツ	精白米、じゃが芋、はちみつ、小麦粉、野菜コロッケ	菜種油、ドレッシング	862kcal 22.6g
10(金)	揚げパン ミートボールトマトシチュー パンブキンアンサンブルエッグ アスパラベーコンソテー 低温殺菌牛乳	ミートボール、パンブキンアンサンブルエッグ、ベーコン	牛乳	人参、トマト、トマトケチャップ、アスパラガス、赤ピーマン 	にんにく、セロリ、玉葱、しめじ、マッシュルーム	パン、砂糖、小麦粉、じゃが芋	菜種油、バター、オリーブ油	791kcal 27.9g
13(月)	ご飯 すいとん汁 鶏肉の梅味噌焼き 豆腐干絲サラダ・和風・レッシング 低温殺菌牛乳	油揚げ、鶏肉、味噌、豆腐干絲	牛乳	人参、小松菜	大根、えのき茸、キャベツ、きゅうり、梅肉	精白米、すいとん団子	菜種油、ドレッシング	793kcal 33.9g
14(火)	味噌つけラーメン 揚げ餃子3個 大根とジャコのサラダ ・ノンオイルクリーム・胡麻・レッシング 低温殺菌牛乳 	豚肉、味噌、餃子	ちりめんじゃこ、牛乳	人参、青梗菜、小松菜	にんにく、生姜、玉葱、キャベツ、長ねぎ、大根	蒸し中華麺、砂糖、澱粉	ラード、菜種油	819kcal 32.9g
15(水)	コッペパン チリコンカン フランクフルト コールスローサラダ・コールスロート・レッシング 低温殺菌コーヒーミルク 	豚肉、ミックスピーンズ、フランクフルト	コーヒーミルク	人参、トマト、ケチャップ、トマト	にんにく、セロリ、玉葱、キャベツ、きゅうり	パン、小麦粉	菜種油、ドレッシング	801kcal 32.9g
16(木)	こぎつねご飯 新じゃがの胡麻味噌汁 鯖の竜田揚げ ごぼうサラダ・ノンオイル柑橘・レッシング 低温殺菌牛乳	油揚げ、味噌、鯖	若布、牛乳	人参、小松菜	白菜、大根、しめじ、長ねぎ、生姜、キャベツ	精白米、精麦、砂糖、じゃが芋、澱粉	菜種油、ごま	809kcal 36.7g
17(金)	ご飯 新世界名物どて焼き風 鶏ささみカツソースがけ キャベツサラダ・玉ねぎ・レッシング 低温殺菌牛乳 	牛肉、味噌、鶏肉	牛乳	人参 	大根、ごぼう、こんにゃく、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、枝豆 	精白米、里芋、砂糖、小麦粉、パン粉	菜種油、ドレッシング 	816kcal 36.6g

八十八夜・端午の節句献立

パンにハムカツをはさんで食べてもおいしいよ！

パンにフランクフルトをはさんでホットドッグにしよう！

大阪府郷土料理献立



令和6年度 5月分中学校給食予定表



【通常給食献立】

国立市食育推進・給食ステーション

042-572-4177

日付	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー たんぱく質
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(炭水化物)	6群(脂質)	
20(月)	ご飯 切干大根の味噌汁 鶏肉の唐揚げ 若布と胡瓜の酢の物 低温殺菌牛乳	油揚げ、味噌、鶏肉、蒲鉾	若布、牛乳	人参、小松菜	切り干し大根、えのき茸、長ねぎ、生姜、きゅうり	精白米、長芋、澱粉	菜種油	816kcal 33.0g
21(火)	ご飯 ワタンスープ 麻婆豆腐 ナムル・塩中華ドレッシング 国産甘夏ゼリー 低温殺菌牛乳	鶏肉、豚肉、味噌、生揚げ	牛乳	小松菜、人参、ほうれん草	生姜、エリンギ、白菜、長ねぎ、にんにく、小大豆もやし、もやし、甘夏ゼリー	精白米、ワンタン、砂糖、澱粉	菜種油、ごま油、ドレッシング	781kcal 28.1g
22(水)	梅じゃこご飯 生揚げの味噌汁 鮭の胡麻だれかけ 切干大根煮 低温殺菌牛乳	生揚げ、味噌、鮭、薩摩揚げ	ちりめんじゃこ、若布、牛乳	赤しそふりかけ、人参	しめじ、ごぼう、大根、長ねぎ、椎茸、切り干し大根	精白米、さつま芋、砂糖、澱粉	菜種油、ごま、ノンエッグマヨネーズ	806kcal 37.2g
23(木)	食パン 黒豆きなこクリーム オニオンスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き さやいんげんの胡麻ノンエッグマヨネーズ和え 低温殺菌牛乳	ボークハム、鶏肉	牛乳	人参、パセリ、さやいんげん、赤ピーマン	玉葱、キャベツ、きゅうり、白菜	パン、はちみつ	菜種油、ごま、ノンエッグマヨネーズ、黒豆きなこクリーム	804kcal 34.1g
24(金)	ご飯 トックと若布のスープ イカの塩唐揚げ 豚キムチ炒め 低温殺菌牛乳	鶏肉、いか、豚肉	若布、牛乳	人参、青梗菜	生姜、もやし、長ねぎ、にんにく、玉葱、白菜キムチ	精白米、トック、砂糖、澱粉	菜種油、ごま油	816kcal 34.1g
27(月)	ご飯 南瓜と小松菜の味噌汁 鰯フライソースがけ 大豆ひじき煮 低温殺菌牛乳	豚肉、味噌、鰯、油揚げ、大豆	若布、ひじき、牛乳	人参、南瓜、小松菜	えのき茸、長ねぎ	精白米、小麦粉、パン粉、砂糖	菜種油	805kcal 33.6g
28(火)	ソフト麺 ミートソース ホキのチーズパン焼き 枝豆サラダフルドレッシング和え 低温殺菌牛乳	豚肉、大豆、ホキ	チーズ、牛乳	人参、トマト、ケチャップ、トマト、パセリ	にんにく、セロリ、玉葱、枝豆、コーン、キャベツ	ソフト麺、砂糖、澱粉、パン粉	菜種油、ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油	777kcal 40.7g
29(水)	きんぴら玄米御飯 鰯つみれ汁 豚ヒレカツ 海藻サラダ・玉ねぎドレッシング 低温殺菌牛乳	豚肉、油揚げ、鰯つみれ、豆腐	海藻ミックス、ちりめんじゃこ、牛乳	人参、小松菜	ごぼう、大根、こんにゃく、長ねぎ、キャベツ、切り干し大根	精白米、もち玄米、砂糖、小麦粉、パン粉	菜種油、ごま、ドレッシング	786kcal 41.3g
30(木)	ダイスチーズパン トマトとズッキーニのカレースープ 青のりポテト 手作りアップルパイ 低温殺菌牛乳	鶏肉	あおさのり、牛乳	トマト	にんにく、生姜、セロリ、玉葱、エリンギ、ズッキーニ、りんご	パン、砂糖、じゃが芋、パイ生地	菜種油	825kcal 28.6g
31(金)	ビビンバ 春雨のスープ たこナゲット 2個 低温殺菌牛乳	豚肉、鶏肉、味噌、なると、たこナゲット	若布、牛乳	人参、にら、小松菜	にんにく、生姜、筍、玉葱、白菜キムチ、小大豆もやし、長ねぎ、もやし、えのき茸	精白米、砂糖、春雨	菜種油、ごま油、ごま	771kcal 29.5g

月平均栄養価 エネルギー 804kcal たんぱく質 33.2g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

八十八夜ってなに？

立春（2月4日）から数えて88日目の、5月2日頃を八十八夜といいます。種まきなど農作業を始める目安になっています。「米」の字を分けると「八十八」になることや、末広がりの八が重なることから、縁起のいい「農の吉日」ともされています。この頃に摘まれたお茶は栄養価が高く、このお茶を飲むと長生きすると昔からいわれています。

※今年は、うるう年なので八十八夜は5月1日です。



くにたち野菜使ってます（本字）



小松菜

☆17(金)は大阪府郷土料理☆
2025年には大阪で万博が行われます。万博は、国際展覧会のこと、世界中の国が集まって最新の技術や文化を展示するイベントです。

