令和6年度5月分小学校給食予定表

【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	主な材料 赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をととのえるもの	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
1(水)	ごはん しんたまねぎとわかめのみそしる さばのてりやき きんぴらごぼう ていおんさっきんぎゅうにゅう	とうふ,わかめ,つみれ,みそ,さば,ぶたにく,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,ごま	たまねぎ,えのきだけ,ながねぎ,にんじん,ごぼう,こんにゃく	667kcal 32.8g
2(木)	たけのこごはん カブトかまぼこいりすましじる たこナゲット 1～4ねん2こ　5～6ねん3こ しんじゃがのいために かしわもち りょくちゃ	あぶらあげ,かまぼこ,とうふ,ゆば,たこナゲット,ぶたにく	せいはくまい,もちごめ,なたねあぶら,じゃがいも,さとう,かしわもち	たけのこ,エリンギ,だいこん,こまつな,ながねぎ,たまねぎ,さやいんげん	557kcal 23.3g
7(火)	コッペパン クラムチャウダー とりにくのハニーマスタードやき きりぼしだいこんサラダ・ｿｲﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ シークヮーサータルト ていおんさっきんぎゅうにゅう	ショルダーベーコン,あさり,ぎゅうにゅう,なまクリーム,とりにく	パン,なたねあぶら,こめこ,はちみつ,ドレッシング,シークヮーサータルト	セロリ,にんじん,たまねぎ,コーン,えだまめ,チンゲンサイ,キャベツ,きゅうり,きりぼしだいこん	648kcal 27.3g
8(水)	ごはん たからさがしけんちんじる きびなごサクサクあげ 1～2ねん2ほん　3～6ねん3ぼん ポテトサラダノンエッグマヨネーズあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,なまあげ,なると,きびなごサクサクあげ,ポークハム,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さといも,ごまあぶら,じゃがいも,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	ごぼう,だいこん,こんにゃく,ながねぎ,キャベツ,きゅうり	618kcal 22.1g
9(木)	ビーフカレーライス ホキのチーズパンこやき コーンとキャベツのサラダ・ｲﾀﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぎゅうにく,ホキ,チーズ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,じゃがいも,はちみつ,こむぎこ,パンこ,オリーブオイル,ドレッシング	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,マッシュルーム,トマト,りんご,きゅうり,コーン,キャベツ	687kcal 26.1g
10(金)	ダイスチーズパン ミートボールトマトシチュー オムレツ アスパラベーコンソテー ていおんさっきんぎゅうにゅう	ミートボール,オムレツ,ベーコン,ぎゅうにゅう	パン,なたねあぶら,こむぎこ,バター,オリーブオイル,じゃがいも	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト,トマトケチャップ,マッシュルーム,アスパラガス,あかピーマン	650kcal 27.5g
13(月)	ごはん すいとんじる とりにくのからあげ とうふガンスーサラダ・わふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ていおんさっきんぎゅうにゅう	あぶらあげ,とりにく,とうふガンスー,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,すいとんだんご,でんぷん,ドレッシング	だいこん,にんじん,えのきだけ,こまつな,しょうが,キャベツ,きゅうり	709kcal 28.2g
14(火)	ごはん もやしちゅうかスープ やきぎょうざ　1～4ねん2こ　5～6ねん3こ だいこんとじゃこのサラダ・ﾉﾝｵｲﾙｸﾘｰﾐｰごまﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,ぎょうざ,ちりめんじゃこ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,ながねぎ,もやし,だいこん,こまつな	573kcal 21.9g
15(水)	あげパン チリコンカン ハッシュポテト コールスローサラダ・ｺｰﾙｽﾛｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ のむヨーグルト	ぶたにく,ミックスビーンズ,のむヨーグルト	パン,なたねあぶら,さとう,こむぎこ,ハッシュポテト,ドレッシング	にんにく,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマトケチャップ,トマト,キャベツ,きゅうり	620kcal 20.9g
16(木)	こぎつねごはん しんじゃがのごまみそしる あかうおのかすづけやき ごぼうサラダ・ﾉﾝｵｲﾙかんきつﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ていおんさっきんぎゅうにゅう	あぶらあげ,わかめ,みそ,あかうおかすづけ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,せいばく,なたねあぶら,さとう,じゃがいも,ごま	にんじん,はくさい,だいこん,しめじ,こまつな,ながねぎ,ごぼう,キャベツ	613kcal 19.4g
17(金)	ごはん しんせかいめいぶつどてやきふう たこやきソースがけ 1～4ねん2こ　5～6ねん3こ キャベツサラダ・たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぎゅうにく,みそ,あおさのり,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,こめこ,ドレッシング,さといも,たこやき	ごぼう,にんじん,こんにゃく,ながねぎ,キャベツ,きゅうり,えだまめ,だいこん	613kcal 21.4g

八十八夜・端午の節句献立

ヨーグルトの日

大阪府郷土料理献立

令和6年度5月分小学校給食予定表

【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	主な材料 赤のグループ からだの血や肉になるもの	黄のグループ からだの熱や力になるもの	緑のグループ 体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質
20(月)	ごはん きりぼしだいこんのみそしる とりにくのうめみそやき わかめときゅうりのすのもの ていおんさっきんぎゅうにゅう	あぶらあげ,みそ,とりにく,わかめ,かまぼこ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,ながいも	にんじん,きりぼしだいこん,えのきだけ,こまつな,ながねぎ,ばいにく,きゅうり	620kcal 28.1g
21(火)	マーボーラーメン あつやきたまご ナムル・しおちゅうかﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,みそ,とうふ,あつやきたまご,ぎゅうにゅう	むしちゅうかめん,ごまあぶら,さとう,でんぷん,ドレッシング	にんにく,しょうが,ながねぎ,にんじん,にら,こだいずもやし,もやし,ほうれんそう	691kcal 28.8g
22(水)	うめじゃこごはん なまあげのみそしる イカのたつたあげ きりぼしだいこんに ていおんさっきんぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ,なまあげ,わかめ,みそ,いか,さつまあげ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,ごま,さつまいも,でんぷん,さとう	あかしそふりかけ,しめじ,ごぼう,だいこん,にんじん,ながねぎ,しょうが,しいたけ,きりぼしだいこん	648kcal 28.1g
23(木)	コーンライス オニオンスープ てづくりさけフライソースがけ さやいんげんのごまノンエッグマヨネーズあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ポークハム,さけ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,こむぎこ,パンこ,ぱんこ,ごま,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん,コーン,にんにく,たまねぎ,キャベツ,パセリ,さやいんげん,きゅうり,あかピーマン	678kcal 26.0g
24(金)	ごはん トックとわかめのスープ ぶたキムチいため みかん＆なつみかんゼリー ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,わかめ,ぶたにく,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,トック,ごまあぶら	しょうが,にんじん,もやし,チンゲンサイ,ながねぎ,たまねぎ,はくさいキムチ,みかんゼリー,あまなつみかん	637kcal 20.4g
27(月)	ごはん かぼちゃとこまつなのみそしる カップハンバーグ だいずひじきに ていおんさっきんぎゅうにゅう 小松菜の日	ぶたにく,みそ,わかめ,ぎゅうにく,けいらん,ひじき,あぶらあげ,だいず,ぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,パンこ,さとう	にんじん,かぼちゃ,えのきだけ,こまつな,ながねぎ,たまねぎ,トマトケチャップ	679kcal 31.1g
28(火)	しょくパン ミートトマトスープ ハムチーズカツ えだまめサラダﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞあえ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,とりにく,だいず,ハムチーズカツ,ぎゅうにゅう	パン,なたねあぶら,さとう	たまねぎ,にんじん,セロリ,にんにく,トマトケチャップ,トマト,パセリ,えだまめ,コーン,キャベツ	601kcal 24.8g
29(水)	きんぴらげんまいごはん いわしつみれじる さわらのごまだれかけ かいそうｻﾗﾀﾞ・たまねぎﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,あぶらあげ,いわしつみれ,とうふ,さわら,かいそうミックス,ちりめんじゃこ,ぎゅうにゅう	せいはくまい,もちげんまい,なたねあぶら,さとう,ごま,ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ,でんぷん,ドレッシング	ごぼう,にんじん,だいこん,こんにゃく,こまつな,ながねぎ,キャベツ,きりぼしだいこん	701kcal 35.2g
30(木)	かしわがたサンドパン トマトとズッキーニのカレースープ ぶたヒレカツソースがけ ミックスフルーツ ていおんさっきんぎゅうにゅう	とりにく,ぶたにく,ぎゅうにゅう	パン,なたねあぶら,じゃがいも,さとう,こむぎこ,パンこ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ,エリンギ,トマト,ズッキーニ,もも,りんご,みかん	710kcal 31.1g
31(金)	ビビンバどん はるさめのスープ イカのスタミナやき ていおんさっきんぎゅうにゅう	ぶたにく,とりにく,みそ,なると,わかめ,いかぎゅうにゅう	せいはくまい,なたねあぶら,さとう,ごまあぶら,ごま,はるさめ	にんにく,しょうが,たけのこ,たまねぎ,にんじん,はくさいキムチ,こだいずもやし,にら,こまつな,ながねぎ,もやし,えのきだけ	588kcal 28.2g

月平均栄養価　エネルギー　643kcal　たんぱく質　26.3g

※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。