

令和7年度

5月献立表

開進第四小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	八十八夜メニュー ごはん・お茶ふりかけ 牛乳 いかの鉄板焼き 豚汁 野菜のからしあえ	ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ みそ		こめ おおむぎ さとう しるごま あぶら こんにゃく		にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな もやし		524	21.8	26.1	3.3
2	金	大阪府の料理 きつねうどん 牛乳 たこ焼きポテト	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう たこ けずりぶし あおのり		うどん さとう あぶら じゃがいも かたくりこ こむぎこ マヨネーズ (エッグフリー)		にんじん たまねぎ こまつな ねぎ しょうが ごねぎ		527	16.6	31.9	3.1
7	水	中華おこわ 牛乳 春雨スープ しお塩ナムル	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく		こめ もちごめ ごまあぶら さとう あぶら はるさめ		たけのこ にんじん ほししいたけ コーン しょうが にんにく たまねぎ こまつな もやし		489	14.2	24.8	2.5
8	木	むぎ麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ みそ汁 こんにゃくのおかか煮	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ とりにく さつまあげ		こめ おおむぎ あぶら こむぎこ パンこ こんにゃく さとう		しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ こまつな たけのこ さやいんげん		630	16.3	31.9	3.5
9	金	やき肉カレーライス 牛乳 ABCスープ オレンジ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく		こめ おおむぎ あぶら さとう マカロニ		にんにく たまねぎ にんじん ごぼう こまつな キャベツ コーン オレンジ		527	14.5	26.0	2.0
12	月	むぎ麦ごはん 牛乳 メノリの照り焼き みそ汁 磯音あえ	ぎゅうにゅう めばる だいず みそのり		こめ おおむぎ さとう かたくりこ じゃがいも		しょうが たまねぎ にんじん ほろれんそう もやし キャベツ こまつな		522	20.4	21.4	2.5
13	火	パプリカライス クリームソースがけ 牛乳 ハニードレッシングサラダ	とりにく えび ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ		こめ あぶら こむぎこ バター はちみつ		にんにく にんじん たまねぎ しめじ セロリー パセリ キャベツ きゅうり		576	13.1	34.4	2.1
14	水	まーぼー豆腐や 麻婆豆腐焼きそば 牛乳 わかめのスープ カルピスゼリー	ぶたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう とりにく わかめ アガー		あぶら さとう かたくりこ ちゅうかめん カルピス		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ たら ねぎ もやし えのきたけ		578	19.3	32.5	3.9
15	木	むぎ麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 しほく 塩肉じゃが 三色 野菜のあえもの	ぎゅうにゅう のり ぶたにく		こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも しらたき ごまあぶら		しょうが たまねぎ にんじん グリンピース もやし こまつな にんにく		510	15.1	20.5	1.9
16	金	カラフルピラフ 牛乳 野菜スープ ポテトオムレツ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく レンズまめ たまご		こめ おおむぎ あぶら バター じゃがいも さとう		たまねぎ にんじん コーン アスパラガス にんにく キャベツ ほろれんそう		592	16.0	31.3	2.8
19	月	絵本給食「おなべおなべにえたかな」 こまつナトースト 牛乳 にんじんのポタージュ コーンサラダ	まぐろ ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム		しょくパン マヨネーズ (エッグフリー) あぶら じゃがいも さとう		たまねぎ こまつな にんにく セロリー にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン		568	14.9	47.1	3.0
20	火	むぎ麦ごはん 牛乳 さば文化干し たんたんスープ ビーマンともやし炒め	ぎゅうにゅう さば ぶたひきにく とうふ みそ		こめ おおむぎ あぶら ねりごま さとう		にんにく にんじん もやし えのきたけ キムチ ねぎ たら しょうが ビーマン		637	17.3	45.4	3.0
21	水	チリコンカンライス 牛乳 野菜のガーリックソテー	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう ベーコン		こめ おおむぎ あぶら こむぎこ		しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ コーン トマトピューレ グリンピース キャベツ こまつな		585	17.1	32.5	1.9
22	木	むぎ麦ごはん 牛乳 豆腐の五目炒め 中華風 大根 オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しるごま		しょうが にんにく にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ だいこん きゅうり オレンジ		538	16.5	25.6	2.1
23	金	とりにく 鶏ねぎゴボウ丼 牛乳 みそ汁	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず みそ		こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう こんにゃく		しょうが ごぼう ねぎ (じば) にんじん だいこん こまつな ねぎ		669	18.7	31.2	2.8
26	月	むぎ麦ごはん 牛乳 鉄火みそ とりにく なまあ 鶏肉と生揚げの煮物 もやしのゆかりあえ	ぎゅうにゅう みそ だいず とりにく あつあげ		こめ おおむぎ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく		しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな もやし		567	17.4	26.0	2.5
27	火	スバゲティナポリタン 牛乳 レモンドレッシングのツナサラダ フルーツヨーグルト	ウィンナー ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう まぐろかん ヨーグルト		スバゲティ あぶら さとう		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん ビーマン きゅうり キャベツ レモン みかんかん バインアップルかん ももかん		532	15.9	35.5	2.5
28	水	とりにく 高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 いも団子汁	とりにく こうやどうふ ぎゅうにゅう みそ		こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ		しょうが にんじん えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ こまつな ほししいたけ		587	17.5	28.7	2.8
29	木	チャーハン 牛乳 ひらひらワントンスープ メロン	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう		こめ ごまあぶら あぶら ウェーブワントン		にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ メロン		517	15.9	28.0	2.6
30	金	むぎ麦ごはん 牛乳 かつおのかりんと揚げ みそ汁 キャベツのあさづけ	ぎゅうにゅう かつお あぶらあげ わかめ みそ きざみこんぶ		こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも		しょうが にんじん ねぎ キャベツ きゅうり		577	19.1	26.5	2.6

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	563	16.9	30.6	2.7	331	88	2.1	212	0.26	0.44	14	5.7
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上