平成30年 5月分 学校給食献立表

（平成30年 5月 1日～ 5月 31日 21回）

富田林市教育委員会
富田林市小学校給食会

魚を食べる時には
骨に気をつけて
食べましょう！

給食の献立は、3つのグループの食べ物をバランスよく組み合わせてつくられています。

献立表中の♥◆♣マークは、三色栄養（食べ物の3つの働き）をあらわします。

♥あか・・・からだをつくる
にゅう・たまご・さかな・にく・だいず・かいそう
（たんぱくしつ・ミネラル）

◆き・・・エネルギーになる
こくるい・いも・さとう・あぶら・しゅじつ
（ししつ・たんすいかぶつ）

♣みどり・・・からだのちょうしをととのえる
やさい・きのこ・くだもの
（ビタミン・ミネラル）

火

1
エネルギー 648kcal / たんぱくしつ 24.0g / ししつ 26.1g

コッペパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

チリコンカン
- ぶたミンチ 20 ♥
- ベーコン 10 ♥
- きんときまめ(ゆで) 15 ◆
- たまねぎ 45 ♣
- にんじん 20 ♣
- にんにく 0.1 ♣
- トマトケチャップ
- トマトピューレ ♣
- さとう ◆
- しょうゆ
- とりがら
- しお
- チリペッパー

ツナとポテトのマヨネーズやき
- ツナ 10 ♥
- フレンチポテト 35 ◆
- ホールコーン 10 ♣
- たまねぎ 10 ♣
- ノンエッグマヨネーズ 12 ◆
- しお

グリーンサラダ
- キャベツ 20 ♣
- きゅうり 20 ♣
- かんきつしょうゆドレッシング クラス1ぽん

水

2
652 / 29.8 / 15.9

ぎゅうにゅう ♥

のっけごはん
- ごはん ◆
- ぎゅうにく 25 ♥
- たけのこ 15 ♣
- にんじん 15 ♣
- えんどうまめ 3 ♣
- さとう ◆
- しお
- しょうゆ
- す

しおざけ 1きれ ♥

すましじる
- ちらしかまぼこ 10 ♥
- ほうれんそう 25 ♣
- にんじん 5 ♣
- えのきたけ 5 ♣
- あおねぎ 5 ♣
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- しょうゆ
- しお

かしわもち 1こ ◆

木

3
けんぽうきねんび

金

4
みどりのひ

月

7
573 / 23.4 / 14.8

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

みそしる
- あぶらあげ 5 ♥
- キャベツ 25 ♣
- たまねぎ 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- あかみそ 10 ♥
- しろみそ 3 ♥
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6

あじのなんばんづけ
- あじ 1きれ ♥
- たまねぎ 4 ♣
- ピーマン 1 ♣
- でんぷん ◆
- あぶら ◆
- しょうゆ
- す
- さとう ◆
- いちみとうがらし

こまつなのあえもの
- こまつな 35 ♣
- にんじん 5 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆

8
584 / 23.2 / 19.2

しょくパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

スープに
- フランクフルト 20 ♥
- じゃがいも 40 ◆
- キャベツ 30 ♣
- たまねぎ 30 ♣
- にんじん 10 ♣
- セロリー 2 ♣
- にんにく 0.02 ♣
- とりがら
- しょうゆ
- しお
- さとう ◆

オムレツのきのこソース
- オムレツ 1こ ♥
- しいたけ 2 ♣
- ぶなしめじ 2 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- でんぷん ◆

てづくりいちごジャム
- いちご 20 ♣
- レモンかじゅう 1 ♣
- グラニューとう 8.5 ◆

9
679 / 21.1 / 17.6

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

あつあげのちゅうかに
- あつあげ 40 ♥
- ぶたにく 20 ♥
- たまねぎ 40 ♣
- こまつな 20 ♣
- もやし 15 ♣
- にんじん 15 ♣
- ほししいたけ 0.5 ♣
- しょうが 0.5 ♣
- にんにく 0.1 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- とりがら

はるさめのちゅうかあえ
- はるさめ 3 ◆
- チンゲンサイ 30 ♣
- にんじん 3 ♣
- す
- しょうゆ
- さとう ◆
- ごまあぶら ◆

だいがくいも
- さつまいも 50 ◆
- さとう ◆
- しょうゆ
- あぶら ◆

10
648 / 21.9 / 17.4

ぎゅうにゅう ♥

こめこのカレーライス
- ごはん ◆
- ぶたにく 25 ♥
- じゃがいも 40 ◆
- たまねぎ 30 ♣
- にんじん 15 ♣
- りんごピューレ 5 ♣
- プルーンピューレ 1 ♣
- しょうが 0.2 ♣
- にんにく 0.1 ♣
- とりがら
- とんこつ
- こめこのカレールウ 15 ◆
- しょうゆ
- ウスターソース
- トンカツソース
- トマトケチャップ

ウインナー 1ぽん ♥

キャベツのピクルス
- キャベツ 35 ♣
- あかピーマン 5 ♣
- さとう ◆
- しお
- す
- しょうゆ

11
597 / 27.8 / 19.0

ベビーパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

コーンラーメン
- かまぼこ 10 ♥
- ちゅうかめん 75 ◆
- もやし 20 ♣
- こまつな 20 ♣
- ホールコーン 15 ♣
- にんじん 5 ♣
- あおねぎ 5 ♣
- しょうが 0.1 ♣
- とりがら
- しょうゆ
- しお

ぶたにくのたつたあげ
- ぶたにく 45 ♥
- しょうが 0.25 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- でんぷん ◆
- あぶら ◆

きゅうりのピリからいため
- きゅうり 30 ♣
- はくさいキムチ 10 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆

14
591 / 27.6 / 11.7

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

とりすき
- とうふ 45 ♥
- とりにく 25 ♥
- たまねぎ 30 ♣
- にんじん 10 ♣
- ごぼう 10 ♣
- しいたけ 10 ♣
- あおねぎ 5 ♣
- えのきたけ 5 ♣
- いとこんにゃく 30
- けずりぶし 0.8
- しょうゆ
- さとう ◆

やきいか
- いか 40 ♥
- しお
- しょうゆ
- さとう ◆
- でんぷん ◆

りんご（缶） 40 ♣

15
626 / 23.8 / 23.6

ぎゅうにゅう ♥

コロッケサンド
- きりめいりランチパン ◆
- コロッケ 1こ ◆
- あぶら ◆
- ウスターソース
- とんかつソース
- さとう ◆
- でんぷん ◆

アスパラサラダ
- とりささみ 10 ♥
- きゅうり 20 ♣
- グリーンアスパラガス 10 ♣
- にんじん 5 ♣
- マヨネーズ クラス1ぽん ◆

マカロニスープ
- ぶたにく 20 ♥
- こめこマカロニ 4 ◆
- キャベツ 20 ♣
- たまねぎ 15 ♣
- ソテーたまねぎ 10 ♣
- にんじん 5 ♣
- セロリー 2 ♣
- パセリ 0.3 ♣
- ブイヨン
- しょうゆ
- しお

16
582 / 26.3 / 16.1

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

かきたまとろろじる
- たまご 15 ♥
- ながいもピューレ 15 ◆
- たまねぎ 20 ♣
- えのきたけ 10 ♣
- みつば 5 ♣
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- しょうゆ
- しお
- でんぷん ◆

さばのしおやき
- さば 1きれ ♥
- しお

とさに
- たけのこ 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- さやいんげん 5 ♣
- こんにゃく 15
- はなかつお 0.3 ♥
- こなかつお 0.1 ♥
- けずりぶし 0.3
- しょうゆ
- さとう ◆

17
662 / 26.9 / 19.6

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

じゃがいものそぼろに
- ぎゅうミンチ 25 ♥
- じゃがいも 60 ◆
- たまねぎ 30 ♣
- にんじん 15 ♣
- けずりぶし 0.8
- しょうゆ
- さとう ◆

とりにくのてりやき
- とりにく 1こ ♥
- しお
- しょうゆ
- さとう ◆
- でんぷん ◆

きゅうりのすのもの
- ほしわかめ 0.3 ♥
- きゅうり 30 ♣
- す
- しょうゆ
- さとう ◆
- しお

18
612 / 24.2 / 23.2

こくとうパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

ミネストローネ
- ショルダーベーコン 10 ♥
- じゃがいも 20 ◆
- しろいんげんまめ(ゆで) 10 ◆
- キャベツ 10 ♣
- たまねぎ 10 ♣
- トマト 8 ♣
- にんじん 5 ♣
- セロリー 2 ♣
- にんにく 0.02 ♣
- ブイヨン 12
- しょうゆ
- しお
- さとう ◆

いわしのピリカラソース
- いわし 1きれ ♥
- あおねぎ 2 ♣
- にんにく 0.1 ♣
- でんぷん ◆
- あぶら ◆
- とうばんじゃん 0.06
- しょうゆ
- す
- さとう ◆
- ごまあぶら 0.2 ◆

ほうれんそうのソテー
- ほうれんそう 30 ♣
- ホールコーン 10 ♣
- エリンギ 5 ♣
- しお

21
578 / 24.0 / 15.6

ぎゅうにゅう ♥

ぶたにくどんぶり
- ごはん ◆
- ぶたにく 45 ♥
- たまねぎ 15 ♣
- しょうが 0.3 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- でんぷん ◆

ごもくじる
- ちくわ 10 ♥
- おおさかしろな 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- えのきたけ 5 ♣
- しいたけ 5 ♣
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- しょうゆ
- しお

ゆかりあえ
- キャベツ 35 ♣
- にんじん 5 ♣
- ゆかりこ 0.4
- しょうゆ
- さとう

22
581 / 25.4 / 19.5

コッペパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

かぼちゃのクリームシチュー
- とりにく 30 ♥
- じゃがいも 30 ◆
- たまねぎ 30 ♣
- かぼちゃ 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- とりがら
- とんこつ
- こなチーズ 2 ♥
- なまクリーム 2 ◆
- ぎゅうにゅう 20 ♥
- バター 3 ◆
- こむぎこ 3.5 ◆
- しお
- ポタージュのもと 0.8 ◆

チンゲンサイのサラダ
- チンゲンサイ 30 ♣
- ホールコーン 5 ♣
- にんじん 3 ♣
- ちゅうかドレッシング クラス1ぽん ◆

ココアまめ
- いりだいず 5 ♥
- きなこ 0.2 ♥
- ココア 0.15 ◆
- さとう ◆

23
570 / 23.8 / 16.3

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

とうふのスープ
- とうふ 30 ♥
- やきぶた 10 ♥
- ほしわかめ 0.3 ♥
- にんじん 10 ♣
- えのきたけ 5 ♣
- しょうが 0.2 ♣
- とりがら
- しょうゆ
- しお

ナムル
- もやし 30 ♣
- きゅうり 5 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- ごまあぶら 0.3 ◆

テジプルコギ
- ぶたにく 35 ♥
- キャベツ 15 ♣
- たまねぎ 10 ♣
- にら 8 ♣
- にんじん 5 ♣
- りんごピューレ 2.8 ♣
- にんにく 0.1 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆

24
645 / 28.6 / 24.3

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

ミートボールのすぶたふう
- ミートボール 50 ♥
- たまねぎ 60 ♣
- にんじん 20 ♣
- ピーマン 20 ♣
- ほししいたけ 0.5 ♣
- しょうが 0.5 ♣
- あぶら ◆
- しょうゆ
- す
- さとう ◆
- トマトケチャップ
- トマトピューレ ♣
- とりがら
- でんぷん ◆

いためビーフン
- いか 15 ♥
- ビーフン 5 ◆
- チンゲンサイ 25 ♣
- しょうが 0.05 ♣
- しょうゆ
- オイスターソース 0.15
- さとう ◆

ナタ・デ・ココフルーツ
- ナタ・デ・ココ 20 ◆
- パイン（缶） 10 ♣
- みかん（缶） 10 ♣

25
592 / 28.4 / 21.2

オリーブパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

ひよこまめのスープに
- とりにく 20 ♥
- じゃがいも 40 ◆
- ひよこまめ(ゆで) 5 ◆
- たまねぎ 30 ♣
- にんじん 10 ♣
- アスパラガス 10 ♣
- さやいんげん 10 ♣
- セロリー 2 ♣
- にんにく 0.02 ♣
- とりがら
- しょうゆ
- しお

しろみざかなのパプリカあげ
- ほき 50 ♥
- しょうゆ
- でんぷん ◆
- パプリカ
- しお
- あぶら ◆

かんてんサラダ
- こんにゃくかんてん 0.3
- キャベツ 20 ♣
- きゅうり 10 ♣
- あかピーマン 3 ♣
- にんじんドレッシング クラス1ぽん ◆

28
629 / 21.2 / 14.4

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

いそに
- あつあげ 30 ♥
- ぶたにく 15 ♥
- めひじき 2 ♥
- じゃがいも 50 ◆
- にんじん 10 ♣
- さやいんげん 5 ♣
- こんにゃく 20
- けずりぶし 0.8
- しょうゆ
- さとう ◆

からしあえ
- おおさかしろな 30 ♣
- にんじん 10 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- からし

とうもろこし 1こ ♣
- しょうゆ
- さとう ◆

29
604 / 25.9 / 23.8

ベビーパン ◆ ぎゅうにゅう ♥

さんさいうどん
- とりにく 25 ♥
- あぶらあげ 5 ♥
- うどん 70 ◆
- にんじん 10 ♣
- ぜんまい 5 ♣
- わらび 5 ♣
- あおねぎ 5 ♣
- ほししいたけ 0.5 ♣
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6
- しょうゆ
- さとう ◆
- しお

ちくわのいそべあげ
- ちくわ 1きれ ♥
- あおのり 0.2 ♥
- こめこ ◆
- しお
- あぶら ◆

ごぼうのサラダ
- ごぼう 25 ♣
- にんじん 10 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- マヨネーズ クラス1ぽん ◆

30
600 / 24.0 / 16.5

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

みそしる
- あぶらあげ 5 ♥
- じゃがいも 25 ◆
- たまねぎ 20 ♣
- にんじん 10 ♣
- あおねぎ 5 ♣
- ぶなしめじ 5 ♣
- あかみそ 10 ♥
- しろみそ 3 ♥
- けずりぶし 2.5
- だしこんぶ 0.6

やきししゃも
- からふとししゃも 1・2ねん 1ぴき ♥
- 3～6ねん 2ひき ♥

きりぼしだいこんのサラダ
- キャベツ 20 ♣
- にんじん 5 ♣
- きりぼしだいこん 3 ♣
- しょうゆ
- さとう ◆
- ごまドレッシング クラス1ぽん ◆

やさいふりかけ 1袋

31
631 / 22.7 / 19.6

ごはん ◆ ぎゅうにゅう ♥

カレーどうふ
- とうふ 120 ♥
- ぶたミンチ 20 ♥
- たまねぎ 10 ♣
- にんじん 5 ♣
- にら 3 ♣
- しょうが 0.1 ♣
- にんにく 0.05 ♣
- こめこカレールウ 4.5 ◆
- しょうゆ
- さとう ◆
- カレーこ
- とりがら
- でんぷん ◆

きゅうりのレモンあえ
- きゅうり 30 ♣
- たまねぎ 10 ♣
- あかピーマン 2 ♣
- レモンかじゅう 1 ♣
- す
- さとう ◆
- しお
- しょうゆ
- オリーブあぶら ◆

にんじんチップス
- にんじん 25 ♣
- でんぷん ◆
- しお
- あぶら ◆

●食物アレルギーをお持ちの方々へ●

給食センター・パン工場・食品加工工場では、原材料として使用していないにも関わらず、アレルギー物質が微量混入してしまう可能性（コンタミネーション）があります。

□ の食品は富田林市でとれたものです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン AμgRE	ビタミン B1mg	ビタミン B2mg	ビタミン Cmg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	640	18.0～32.0	※ 25.0%～30.0%	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0
5月平均栄養量	614	25	18.8 （ 27.6 %）	303	2.6	402	0.40	0.50	25	4.0

※摂取エネルギー全体の25.0%～30.0%

- 献立表中の食品の数量の単位はgで中学年の量を示しています。
  配缶量は低学年（1年生・2年生）は0.85倍量、
  高学年（5年生・6年生）は1.15倍量になります。
- 材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。